Ai đã làm cho tuổi 20 của tôi cô đơn đến vậy?

Sống vh NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

Yến Nhi

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

Lời giới thiệu

Yến Nhi là một cô gái đam mê viết lách, những bài viết của em khi còn là cô sinh viên năm thứ hai đã truyền cảm hứng cho nhiều bạn trẻ Việt. Cuốn sách đầu tay này của Nhi được ra đời từ nỗ lực học hỏi và làm việc không ngừng, với mong muốn cống hiến, giúp đỡ những người trẻ cùng trang lứa vượt qua khủng hoảng tuổi 20 bằng chính những trải nghiệm giá trị của em.

Chúc em luôn thành công trên con đường đã chọn!

• Đặng Hồng Thái

Sáng lập – Điều hành YBOX.VN

Đồng hành từ những ngày đầu thành lập cho đến nay, tôi thực sự may mắn khi có cơ hội chứng kiến sự phát triển của "Triết học tuổi trẻ", những giá trị đóng góp cho cộng đồng và quan trọng hơn hết đó là sự trưởng thành của những con người cùng góp sức mình gây dựng nên dự án. Yến Nhi là người bạn đồng hành tuyệt vời nhất của tôi, của "Triết học tuổi trẻ". Bằng kiến thức chuyên sâu ngành tâm lý mà cô đang theo học, những kinh nghiệm tích lũy được trong quá trình hoạt động tư vấn tâm lý và sự nhiệt thành trong ý nguyện giúp đỡ cộng đồng, Nhi đã truyền cảm hứng hành động tích cực đến nhiều bạn trẻ.

Cuốn sách đầu tay của Nhi chứa đựng những suy nghĩ, tình cảm, góc nhìn nguyên sơ nhất của cô gái tuổi 20. Hy vọng cuốn sách này sẽ là thứ quà "trong vắt" nhưng chân thật cho nhiều độc giả, để tìm thấy tuổi trẻ của chính mình giữa cuộc sống đầy chông gai. Tôi chắc chắn cuốn sách sẽ là dấu ấn khởi đầu cho những điều thú vị và mới mẻ phía trước con đường mà Nhi đã chọn.

• Lê Ngọc Ánh

Quản lý dự án – Giám đốc cộng đồng YBOX.VN

Lời mở đầu

Cũng như bao người ngoài kia, bản thân đã từng mắc những tổn thương về tinh thần và thiếu hụt về tình cảm, tôi thấu hiểu cảm giác cô đơn, lạc lõng của tuổi trẻ và càng hiểu rõ những nỗi đau về tinh thần hơn nỗi đau thể xác ra sao. Hàng trăm vết xước sâu trên tay sau vài ba ngày có thể lành lại, nhưng một vết cứa sắc trong lòng lại có thể làm suy sụp cả một đời người còn xanh.

Tôi thấy bản thân may mắn hơn nhiều người ở chỗ có thể không ngừng nỗ lực thấu hiểu chính mình, từ đó biết cảm thông với nỗi niềm của người khác đồng thời không ngừng học cách diễn đạt những cảm xúc không tên ấy bằng ngôn từ. Có lẽ vì thế mà tôi tìm đến tâm lý như một nơi sưởi ấm trong những ngày đơn độc giá lạnh, tìm đến viết lách như một sự giải thoát cho tâm hồn – nơi vốn dĩ phải được chăm sóc và nuôi dưỡng nhiều nhất.

Tôi gọi đó là sự thấu cảm – một dạng năng lực. Đôi khi chúng ta cần rất nhiều thời gian để hiểu một ai đó nhưng đối với một số người, không cần nói cũng hiểu. Họ có thể mở lòng, có thể tin tưởng để thấu hiểu đối phương đang cảm nhận những gì, điều gì tồi tệ đang diễn ra với người đối diện. Sự thấu cảm có lẽ đã định hình tính cách của tôi. Những gì tôi có được ngày hôm nay, đều bắt nguồn từ tất cả những gì tôi có thể cảm thấu. Sự thấu cảm – nếu ai cũng có nó, thì tôi dám chắc rằng cuộc sống này chẳng tồn tại hai chữ "tổn thương".

Nếu ví những bài viết của tôi như những bản nhạc thì có lẽ đây sẽ là những bản nhạc nhuốm màu buồn, sẽ có những nốt trầm hoang hoải tuyệt vọng cũng sẽ có những nốt cao thanh thoát phảng phất sự hy vọng. Cuốn sách ra đời với mong muốn sẻ chia những hoang mang trong tháng ngày trưởng thành tôi đã trải qua, những thương tổn tự chữa lành, những quan điểm cá nhân có thể đi ngược dòng với suy nghĩ của đại đa số. Từng câu từng chữ đã được tôi gói gọn cảm xúc của mình. Chỉ cần bạn mở ra, đọc,

thấu và chiêm nghiệm lại với bản thân mình.

YẾN NHI

Những vùng đất mộng mơ

Hãy cứ khờ khạo mộng mơ hay "thần kinh" theo cách mà bạn muốn

Không thể có những thiên tài vĩ đại nếu không có một chút điên rồ.

– Seneca

"Thần kinh" có... khoa học

Có thể bạn không tin nhưng sự xuất hiện của những niềm tin tôn giáo, những công trình kiến trúc nổi tiếng hay bảng tuần hoàn hóa học hầu hết đều được phát minh từ sự giả tưởng, nói cách khác là từ sự không bình thường của thần kinh. Sau đây là một vài ví dụ điển hình:

Dù là người có tư tưởng vĩ đại và có tầm ảnh hưởng trong lịch sử nhân loại, Isaac Newton vẫn bị những người xung quanh nhận định như một kẻ đáng ghét và có vẻ như hơi "điên khùng" một chút. Newton còn bị coi là kẻ nhỏ nhen và hay thù vặt. Ông cũng từng trải qua thời kỳ làm việc điên cuồng suốt nhiều ngày mà không ăn không ngủ. Hậu quả là có những thời điểm ông bị trầm cảm nặng đến độ không chịu gặp gỡ hay nói chuyện với bất kỳ ai, thậm chí thường xuyên có ý định tự sát. Newton từng mắc chứng ảo giác và hay nói chuyện với những nhân vật tưởng tượng. Đương nhiên, Newton không phải là thiên tài bác học duy nhất rơi vào trạng thái ấy.

Ít ai biết rằng Nikola Tesla bị ám ảnh với bụi bặm, vi trùng. Bên cạnh đó ông còn mắc chứng ám ảnh lạ lùng là phải làm mọi thứ theo bội số của ba. Tesla đã cho ra đời tận hơn 200 phát minh

trong suốt đời mình, bao gồm cả nguyên mẫu đầu tiên của động cơ mô tô chuyển hóa điện năng thành cơ năng, chiếc điều khiển từ xa đầu tiên, góp phần vào việc phát minh ra máy chụp X quang. Ông sáng chế ra nhiều loại thiết bị điện hơn cả Edison.

Nên vấn đề đặt ra là: Tất cả chúng ta đều có thể bị... thần kinh, ở một khía cạnh nào đó! Đó chỉ là sự khác biệt giữa các mức độ khác nhau trong hành vi của người bình thường với những người mắc chứng "bệnh tâm thần". Dẫu ở thái cực tích cực hay tiêu cực (thường là tiêu cực) đó cũng là những nguyên do dẫn đến sự bùng nổ của sáng tạo và thiên tài.

Bức tường định kiến số đông

Chúng ta không giống với mọi người có nghĩa là chúng ta sai? Chúng ta không bình thường nghĩa là cần được đưa vào bệnh viện ngay lập tức? Chúng ta có quyền phán xét một ai đó chỉ vì họ "đáng bị" thế, chỉ vì nhiều người cũng phản đối họ như thế? Chúng ta đang bị tù túng trong một thế giới do chính mình tạo ra? Suy nghĩ của chúng ta bị đóng khuôn do chính cái hộp mà chúng ta tự tạo? Chúng ta không dám ước mơ xa vời do lối suy nghĩ rằng mình không-có-khả-năng?

Ngày bé chúng ta đến trường bằng sự háo hức hồ hởi, bằng một loạt những dấu "hỏi chấm". Nhưng phần lớn khi ra trường tất cả lại được đóng khung bởi "dấu chấm". Sự sáng tạo có đang bị bó hẹp bởi sách giáo khoa, bởi những bài giảng được soạn bài bản, kỹ càng của các thầy cô giáo và lỡ như những ai hay có ý kiến trái chiều hoặc phát biểu đi hơi quá xa so với bài học, liệu rằng người ấy có lập tức bị dán mác là "không được bình thường (cho lắm)"?

Cậu bạn thân của tôi là ví dụ điển hình. Cậu bị mọi người kỳ thị chỉ với lý do lãng xẹt là cậu ấy không theo số đông, không những vậy cậu còn bị cả lớp tẩy chay, bị miệt thị, tới nỗi không-một-ai chơi với cậu. Cả quãng thời trung học ấy đối với bạn tôi là quãng thời gian đen tối chỉ vì cậu không giống với tất cả mọi người, chỉ vì cậu ấy kể câu chuyện với một giọng diễn cảm nhất, chỉ vì cậu đã khóc khi kể xong câu chuyện có cái kết buồn, chỉ vì cậu ấy đưa ra những ý tưởng khác lạ mà mọi người cho rằng bạn tôi bị điên, bị tâm thần.

Đọc đến đây có lẽ nhiều người sẽ nghĩ rằng hẳn bạn tôi phải là người thông minh, táo bạo và có triển vọng thành công. Nhưng không, ở trong một môi trường không tìm thấy một người đồng quan điểm cũng như cảm thông, ủng hộ thì họ sẽ dần thu mình

lại mà đóng chặt cánh cửa tưởng tượng của mình. Bạn tôi dần trở nên nóng tính, cục cằn, khó kiểm soát được cảm xúc; nói cách khác, cảm xúc ở cậu dễ được bộc lộ như cảm xúc của một đứa trẻ. Chính vì thế việc đối mặt với mọi vấn đề trong cuộc sống của bạn tôi vô cùng chật vật, cũng chỉ vì một đám đông bị tư duy lối mòn ăn sâu vào tận gốc rễ nhận thức sẵn sàng chối từ sự mới mẻ khác lạ, đẩy những số phận "khác người" vào bước đường cùng.

Mộng mơ để bước chân đến giấc mơ

Điều đó khiến tôi nhớ đến bộ phim La La Land, có hai nhân vật chính là cô diễn viên Mia và anh nghệ sĩ nhạc jazz Sebastian. Chàng và nàng gặp nhau trong một ngày trời xanh ngắt giữa dòng xe kẹt cứng tại Los Angeles đương đại, để rồi cuộc đời của cả hai va vấp lấy nhau trong bản hòa tấu của những tâm hồn hoài cổ. Nàng, một nhân viên phục vụ luôn chìm đắm trong giấc mơ được trở thành minh tinh điện ảnh dù cho liên tiếp bị đánh trượt trong các buổi thử vai. Chàng, một nghệ sĩ dương cầm ấp ủ ý định mở một quán bar chơi thứ nhạc jazz thực thụ để không phải khiên cưỡng chơi những bản nhạc theo thị hiếu trong quán ăn rẻ tiền.

Chúng ta không chỉ cần tới những con người có khả năng sáng tạo để nhìn thế giới theo những cách thức mới thôi đâu mà còn phải có cả sự ảo tưởng và điên rồ để tin rằng ý tưởng của họ không hề hoang tưởng hay điên cuồng. Steve Jobs từng nói rằng: "Bởi vì chỉ những kẻ đủ điên để nghĩ mình có thể thay đổi thế giới mới chính là những người làm được điều đó".

Và bởi vì tất cả chúng ta đều có hơi điên điên nên nhận thức của chúng ta về sự kỳ cục của mình và cả các khuynh hướng sẽ dẫn tới những hệ quả thực tế trong cuộc đời ta. Hãy ngồi xuống và tìm hiểu về bộ não của chính mình. Tìm hiểu về những thói hư tật xấu hay những góc cạnh tươi đẹp của nó. Nó khác biệt so với những người khác ra sao? Nó tương đồng với những người khác như thế nào?

Nhiều người cảm thấy xấu hổ trước cách bộ não của họ vận hành. Bởi có lẽ họ quá nhạy cảm, quá quan tâm về những gì vẫn thường được nghe. Hoặc là họ quá trầm tính và hướng nội. Đôi lúc họ dành quá nhiều thời gian cho những cuốn tiểu thuyết viễn tưởng hoặc việc vẽ tranh. Thi thoảng, họ lại quá khó tính và ám ảnh về diện mạo của mình, hay quá dễ kích động và buồn vui thất thường... Đừng lo lắng về khả năng của mình. Đừng tách biệt mình với người khác. Đừng kỳ thị những người mà chúng ta cho rằng họ là người khác thường. Hãy chấp nhận nó – sự điên rồ chút

đỉnh, như bất cứ bộ phận nào trên cơ thể chính mình. Hãy đồng hóa chúng cũng như chấp nhận mọi sự rủi ro có thể xảy đến. Hãy tìm hiểu và tận dụng chúng, một cách triệt để. Để làm của riêng, không phải thông qua sự mù quáng hay giấu giếm như một khuyết tật mà dựa vào sự chấp nhận mà bộc lộ chúng. Cũng giống như jazz hay ca nhạc, những nghệ thuật của nhân loại, những phát minh vĩ đại vẫn tiềm tàng trong mỗi ngóc ngách của tiềm thức con người, trong những con người như Mia và Seb, trong La La Land. Cái tên phim vẽ nên tất cả, về miền đất hứa mộng mơ nhưng đồng thời cũng phản ánh mảnh đất của tiếng thở dài thực tại, nơi những kẻ viễn du phải dũng cảm đánh đổi để hiện thực hóa giấc mơ đời mình.

Khoa học nói gì về sự nhàm chán?

Trong nhiều tình huống, khi bạn là một con người thú vị và phức tạp, bạn cũng có thể là một con người rất tồi tệ đối với sự lãng mạn.

– Mark Mason

Gần đây, tôi thường mệt mỏi lê từng bước chân đến trường, đếm từng bậc cầu thang bộ, thơ thẩn thẫn thờ nhìn từng chiếc lá vàng già cỗi cuối cùng rơi trong gió khi… nghe giảng.

Cố gắng nuốt từng con chữ mà não chẳng tiêu hóa nổi. Cố gắng tập trung mà tâm hồn vẫn lảng vảng trôi ra ngoài, va vào bất cứ nơi nào có thể giữ chân nó. Và dường như càng cố thì mọi chuyện càng đi ngược lại sự tập trung kia.

Những ngày giáp Tết với tôi càng là lúc tinh thần học tập lao dốc, lúc chậm rãi, lúc không phanh. Mà chẳng cần đến những ngày ấy, ngày bình thường cũng vậy. Lê cái xác từ nhà đến trường và ngược lại. Như những điều vốn dĩ nó đã từng thuộc về. Và trong khoảnh khắc ấy, tôi cần một ai đó tát vào mặt tôi mà mắng té tát rằng: "Mày đang sống kiểu quái gì vậy?" – Một cuộc sống không ai mong muốn diễn ra nhàn nhạt như món rau luộc hằng ngày, ngồi gắp đến hết bữa cơm, không hơn không kém.

Học cách làm quen với sự nhàm chán

Mark Manson là một blogger nổi tiếng thế giới đồng thời cũng là tác giả của cuốn The Subtle Art of Not Giving a F*ck, một trong những cuốn sách bán chạy nhất theo Thời báo New York. Anh từng chia sẻ:

Khi nhìn vào một mối quan hệ, tôi thực sự cho rằng nó càng nhàm chán càng tốt. Tuy điều này nghe có vẻ kỳ lạ đối với nhiều người

nhưng nếu như bạn xem xét kỹ một cặp vợ chồng 80 tuổi hạnh phúc và đã ở bên nhau trong suốt 60 năm cuộc đời, thì lý do mà họ có thể đi cùng nhau lâu như vậy không phải bởi vì họ có phi cơ riêng, hay có những kỳ nghỉ điên rồ, hay sẽ khiến chúng ta phải thốt lên vì những bức ảnh chụp chung của họ. Lý do thật sự đằng sau mối tình bền vững ấy là bởi họ có thể chịu đựng sự nhàm chán cùng nhau. Họ dành năm này qua năm khác, sống trong cùng một ngôi nhà, chia sẻ những câu chuyện lặp đi lặp lại, xem phim, nấu ăn và họ cho rằng mọi thứ đều ổn. Không có sự kiện nào quá bất ngờ hay thú vị, không có biến cố nào lớn hay bát đĩa ném lung tung trong nhà. Điều quan trọng mà mọi người cần phải nhận ra đó là: Chúng ta đang sống trong một thế giới mà mỗi người đều cố gắng để khiến cho mình ngày càng trở nên thú vị, sống một cuộc sống đầy màu sắc nhưng vấn đề nằm ở chỗ điều này mâu thuẫn với những gì tạo nên một mối quan hệ tốt đẹp, trong rất nhiều trường hợp. Trong nhiều tình huống, khi bạn là một con người thú vị và phức tạp, bạn cũng có thể là một con người rất tồi tệ đối với sự lãng mạn. Cá nhân tôi cảm thấy chúng ta cần để cho sự nhàm chán len lỏi nhiều hơn vào cuộc sống và sự nhàm chán nên được nhìn nhận như là một điều gì đó tích cực hơn trong một mối quan hệ.

Và việc học cũng chẳng khác là bao. Việc chúng ta lên lớp hằng ngày, vẫn là những con người ấy, thầy cô và bè bạn, vẫn những câu chuyện tán gẫu ngẩn ngơ lấp lửng và hầu như chẳng có gì đọng lại trong tâm trí.

Đó là điều không thể tránh khỏi. Quan trọng là bạn thích ứng với chúng ra sao. Hãy thử nghĩ lại mà xem, có nghìn lý do khiến bạn không lên lớp nhưng tại sao cuối cùng chúng ta vẫn chọn đi học, thậm chí là đều đặn. Ấy chẳng phải là giữa trăm nghìn lý do phản đối, vẫn có vài lý do đủ mạnh mẽ để níu giữ chúng ta lại sao? Sau cùng vòng lặp ấy xoáy mạnh đến nỗi muốn ra khỏi thì hẳn là một khó khăn. Nhưng cũng chính vì thế mà chúng giúp chúng ta vô thức xoáy sâu vào một việc vốn chẳng thú vị là mấy, nhưng lại mang lợi ích lâu dài và có ý nghĩa sâu sắc hơn.

Đã có lúc "muốn vứt hết tất cả mà đi"

Khi một sự việc được lặp lại quá nhiều, đi học quá nhiều, hằng ngày đều qua con đường ấy, quán quen ấy thậm chí cả những gương mặt cứ được lặp đi lặp lại suốt mười mấy năm trời không khỏi làm chúng ta thèm, chúng ta khao khát đến một nơi thật lạ, những con đường thật xa. Nhưng những thứ đẹp đẽ mà chúng ta tưởng tượng liệu có xuất hiện khi chúng ta mang theo cả những

mỏi mệt của quá khứ? Và quá khứ dường như là điều không thể không đeo bám chúng ta mỗi ngày. Khi những nỗi khát khao ấy không được thực hiện hoặc cứ bị đẩy lùi vào quên lãng, chúng sẽ bị dồn nén, đến khi mọi việc bị vỡ tung ra.

Theo học thuyết Phân tâm của Sigmund Freud, sự dồn nén (repression) là một trong tám cơ chế phòng vệ cơ bản. Khi một nhu cầu bản năng không được thực hiện hay không được chấp nhận, nó dễ được đẩy vào vô thức. "Dồn nén là một phương thức trực tiếp nhất nhằm giải quyết tình trạng lo âu, thay vì phải giải quyết một xung động gây ra tình trạng lo âu ở bình diện ý thức, người ta chỉ việc phớt lờ nó đi". Chẳng hạn một cậu bé căm ghét cha mình vì rất nhiều lý do, nó bị dồn nén, đến lúc đi học gặp những ông thầy khó tính và kết quả còn tồi tệ hơn. Và khi lớn lên, cậu bé ấy luôn mong muốn gia nhập cảnh sát để có thể đưa ra những mệnh lệnh và bắt người khác phải thực hiện mà không có khiếu nại nào. Đó sẽ là một vòng lặp tiêu cực được truyền lại xuyên không gian – thời gian và cứ thế.

Nếu chúng ta gặp vấn đề ở giai đoạn đi học, tốt nhất hãy giải quyết chúng ở giai đoạn ấy để tránh lặp lại lỗi lầm tương tự ở giai đoạn sau. Hãy tìm hiểu rõ nguyên nhân chúng ta có những suy nghĩ và hành xử như vậy. Nếu cứ để chúng kéo dài trong vô thức quá lâu thì cho dù sau này, giả dụ, bạn muốn trốn thoát việc mình không yêu thích bằng việc đi du lịch chẳng hạn, thì cho dù núi non hùng vĩ đến mấy cũng không chôn chặt được nỗi chán ghét công việc thực tại của bạn.

Đáng sợ nhất không phải sự nhàm chán mà là không có gì để làm

Các nhà tâm lý vẫn công nhận là có tính "chóng chán" bên trong mỗi con người. Nhưng rõ ràng là có tồn tại những điều nhàm chán thì tính chóng chán chỉ đóng vai trò nhỏ. Ví dụ như khai báo hoàn thuế, tham dự các lớp hướng nghiệp, kỹ năng mềm, không có việc làm. Cho nên, thường các tác nhân gây hấp dẫn bạn hơn những việc bạn đang làm là các nhân tố dẫn đến sự nhàm chán. Ta lựa chọn cuộc sống giàu tính kích thích hơn, rõ ràng nhất là khi ta tiếp xúc với mạng xã hội, một trang web hay một ứng dụng. Công việc của những nhà quảng cáo là chiếm sự chú ý của bạn, làm cho bạn phải tương tác với dịch vụ của họ nhiều nhất, khiến tất cả việc bạn đang làm trở nên nhàm chán.

Thế nên không có gì lạ khi những việc bạn từng thấy ý nghĩa – đi học, đọc sách, nói chuyện với người thân... bắt đầu trở nên nhàm

chán. Tôi cũng từng là một trong số ấy. Tôi gần đây luôn thấy cuộc sống của mình đôi lúc vô vị, nhạt thếch, trống rỗng như chẳng có việc gì ý nghĩa để làm. Thật khó để tái diễn một sự việc mà chẳng mấy vui vẻ suốt một thời gian dài. Tôi luôn lao vào các công cuộc tìm kiếm, việc này việc nọ, từ học kỹ năng mới đến học nhạc cụ, vẽ vời… nhưng không thành công. Tôi chỉ hứng thú với mọi việc mới ở tuần đầu tiên và bắt đầu cảm thấy chán dần những ngày sau đó, cuối cùng ngọn lửa đam mê ấy tắt ngóm. Cuối cùng thì sao? Chắc chắn phải có sao thì hôm nay tôi mới viết những dòng này. Để chia sẻ. Như phần nào cứu rỗi phần mạnh mẽ đang bị "yếu đuối" trong bạn.

Chính sự nhàm chán đã thúc đẩy tôi luôn luôn kiếm tìm, cho đến khi dừng chân lại, tôi phát hiện ra mình là một người yêu thích và có khả năng với viết lách. Qua quá trình thực tập tại một công ty truyền thông tôi cũng nhận ra điều này và giờ tôi đã giữ cho mình sự cân bằng trong đam mê học tập – làm việc, một cách tương đối. Hai việc này đang bổ sung cho nhau và đang có chiều hướng phát triển tích cực. Công việc của tôi là viết lách và hỗ trợ nội dung cho một dự án dành cho người trẻ. Tôi cảm thấy chúng thật sự có ý nghĩa khi giúp đỡ cho nhiều người có đam mê với viết lách. Điều quý giá nhất mà tôi rút ra được cho đến tận bây giờ là: Hãy cứ làm, nhàm và chán đi, rồi chính vòng lặp ấy sẽ giúp bạn tìm thấy chìa khóa cho cánh cửa mình đang kiếm tìm.

Phượt & du lịch - trải nghiệm mới mẻ hay mất phương hướng?

Có nhiều người cho rằng chỉ cần bỏ đi, tới một miền đất khác sống thì đời họ sẽ khác. Nhưng cách đó không phải lúc nào cũng hiệu quả. Bởi dù ở đâu chăng nữa, bạn vẫn sẽ mang theo chính mình.

– Neil Gaiman

Đi du lịch liệu có tốt?

Hẳn không ít người nghĩ đây là một câu hỏi ngớ ngẩn. Tội cũng từng nghĩ vậy. Vì trước đây, nếu không đến những vùng đất mới, nếu không có sự học hỏi từ các địa danh lịch sử thì tôi chẳng thể nào nuôi dưỡng được sự tưởng tượng và sự tự tôn trong mình. Di tích lịch sử làm cho một dân tộc phải tự hào, phấn đấu vì một quá khứ anh dũng. Danh lam thắng cảnh nổi tiếng hay những địa điểm du lịch nuôi dưỡng sự sáng tạo, truyền cảm hứng giúp tôi được phục hồi tâm trí, được thả hồn vào núi non hùng vĩ, tiếng sóng vỗ rì rào... giúp tôi thoát khỏi sự ồn ào tấp nập để được lắng nghe bởi đêm đen tĩnh mịch và cảm thấy được san sẻ.

Chính những trải nghiệm tích cực khi đi du lịch mà tôi có cơ hội khám phá và có niềm tin rằng, cuộc sống này là muôn vàn điều kỳ diệu và chỉ có chúng ta mới tìm ra. Tôi càng không phủ nhận những lợi ích của việc khám phá những miền đất mới mẻ, tìm hiểu các nền văn hóa, trải nghiệm những điều thú vị khác nhau. Tuy nhiên, ở một góc nhìn khác, tôi lại muốn đào sâu về mặt trái của việc này, khi ngày càng có nhiều người chỉ muốn đi và đi, mà không biết đâu mới là nơi mình muốn dừng chân.

Đi thật nhiều có tỷ lệ thuận với trải nghiệm của bản thân?

Có nhiều người trẻ cho rằng, còn trẻ phải trải nghiệm, phải đi phượt thật nhiều nơi, phải du lịch thật nhiều nước; đi cùng bạn

bè, người thân, với người yêu hay đi một mình… Với họ tuổi trẻ sẽ chẳng là gì nếu không đi du lịch, nếu không được đặt chân tới vùng đất mới nào. Cũng không ít người trẻ có suy nghĩ nếu không đi thường xuyên coi như mình đã bị tụt hậu, không còn cảm giác mới mẻ. Cái mà người ta hay gọi là "cuồng chân" ấy là những con người luôn ở trạng thái bất an do thiếu định hướng, không còn cách nào khác để giải tỏa nỗi muộn phiền, nhàm chán trong cuộc sống của mình. Điều gì sẽ xảy ra nếu như họ không còn chỗ nào mới mẻ để đi hay trải nghiệm chẳng còn thú vị như ban đầu nữa?

Khi mà bạn theo đuổi sự dàn trải về mặt trải nghiệm, kết quả của mỗi cuộc phiêu lưu mới, mỗi một con người hay sự việc mới mẻ đều sẽ bị giảm xuống. Khi mà bạn chưa bao giờ rời khỏi quê nhà, thì đất nước đầu tiên mà bạn tới thăm sẽ tạo ra một sự thay đổi vô cùng lớn lao trong cách nhìn của bạn, bởi vì trước đó bạn có được những trải nghiệm hết sức hạn hẹp. Nhưng khi mà bạn đã đặt chân tới hai mươi quốc gia khác nhau, thì quốc gia thứ hai mươi mốt chỉ làm bạn ngạc nhiên đôi chút. Và khi mà bạn đã vượt qua con số năm mươi, thì con số năm mươi mốt chẳng còn đáng ngạc nhiên. Lần đầu tiên tôi uống rượu trong một bữa tiệc mang lại cảm giác thật vô cùng phấn khích. Lần thứ một trăm thì cũng khá vui. Nhưng đến lần thứ năm trăm thì tôi thấy nó cũng chỉ như một buổi tối cuối tuần mà thôi. Và đến lần thứ một nghìn thì thật sự rất nhàm chán và không đáng kể.

Trích The Subtle Art of Not Giving a F*ck

Sự dàn trải về mặt trải nghiệm ấy đang dần biến đổi cuộc sống của chúng ta thành những điều tạm bợ và dang dở. Chúng ta không thực sự yêu thích ngành nghề đang theo học, không đam mê công việc đang làm, nay thích chỗ này mai thích chỗ kia. Đó chính là sự tìm kiếm không có điểm dừng. Sự tạm bợ trong tất cả mọi thứ, kể cả tâm hồn đã xóa đi cá tính riêng của mỗi người. Họ hòa lẫn vào dòng người hối hả ngoài kia, vẫn đang mải miết đi tìm bản sắc riêng của chính mình. Họ không hề hay biết điều này trước khi tìm kiếm. Hãy tìm kiếm chính mình! Chỉ có như vậy mới hiểu rõ thứ mình cần, biết sâu sắc thứ mình muốn tìm hiểu.

Mặt trái của "giấc mơ hồng"

Sự bùng nổ internet đã làm không ít người tin vào những gì đẹp đẽ trong bức hình ảo diệu trên mạng xã hội, họ chưa thể lường trước được bao nhiêu khó khăn phải đối mặt khi quyết định dấn thân vào con đường gập ghềnh ấy. Họ sẽ không biết có bao nhiêu con đường ngoằn ngoèo phải lần bước, bao nhiêu con thác hung

tợn phải vượt qua, bao nhiêu ngọn núi cheo leo phải trèo, bao nhiêu hiểm nguy phải đối mặt… Thứ mà họ mong muốn có được, chỉ là những gì họ nhìn thấy được.

Tôi từng quen một cô bạn nhiếp ảnh gia, chuyên chụp về du lịch và phong cách sống. Cô ấy chia sẻ, kể từ khi bỏ việc để đi du lịch, cuộc sống với cô là những chuỗi ngày thú vị, hấp dẫn. Bởi cô không phải ngồi chăm chú bên bàn làm việc trong 8-10 tiếng, không cần đắn đo chọn trang phục mỗi sáng hay gồng mình chống lại cảm giác muốn "ngủ nướng" trên giường. Tuy nhiên, cô từng nhận được cảnh báo rằng bỏ việc đi "trốn" không phải lúc nào cũng "màu hồng". Sau thời gian dài trải nghiệm trên khắp nẻo đường, cô thừa nhận bỏ việc là quyết định đúng, song không phải lựa chọn hoàn hảo. Khi thực hiện chuyến đi, đối với cô, tiền bạc trở thành vấn đề lớn hơn bao giờ hết. Thay vì chi tiêu phóng khoáng như thời còn làm công ăn lương, có lúc cô phải làm lơ khi đi qua chục nhà hàng dù rất đói. Việc di chuyển liên tục khiến cô không có cơ hội gặp gỡ, hẹn hò một ai đó thường xuyên, thậm chí là với người thân trong gia đình. Hay, nơi ở có thể là những căn phòng trọ tồi tàn hoặc trên ghế sofa chật chội…

Thực tế cho thấy, có nhiều người trẻ hiện nay sẵn sàng vay tiền để đi du lịch, đầu tư vào những cuộc phiêu lưu khắp các miền đất lạ, sẵn sàng bỏ học, bỏ việc làm để cố gắng chứng minh cái tôi bằng cách đi thật nhiều. Họ nên biết rằng, trước khi từ bỏ công việc để đi du lịch, phải chắc chắn về cảm giác, thái độ của bản thân nếu không muốn sau cùng phát hiện ra mình không phải kiểu người hợp sống nay đây mai đó. Họ cũng phải chấp nhận những sự thật như khó quay lại với công việc, cuộc sống trước đây.

Phiêu lưu trong tâm trí

Một trong những nơi mà chúng ta cần khám phá nhất chính là tâm trí của chính mình, nơi chứa đựng tất cả những gì đã, đang và sẽ quyết định nên ta là ai. Đặc biệt hơn nữa, khi bộ não được khơi gợi dựa trên nền tảng những gì đã có, chúng có thể tiến lên một tầm cao mới mà người ta hay gọi là sự sáng tạo.

Trước đây tôi từng cho rằng, để viết điều gì đó mới lạ, thoát khỏi sự lặp lại cũ mòn trong thói quen hiện tại thì phải đến nơi mới lạ để tìm nguồn cảm hứng, nhưng sau khi chuyển rất nhiều nơi ở, kể cả ngược núi về xuôi thì cuối cùng tôi vẫn là tôi, vẫn phải sống chung với những điều quẩn quanh, cũ rích. Tôi cũng từng nghĩ, để sáng tác được một tác phẩm nghệ thuật, hẳn người nghệ sĩ phải tốn rất nhiều công sức trải nghiệm nhiều nơi khác nhau để tìm

được nguồn cảm hứng, trau dồi trí tưởng tượng. Nhưng một lần nữa tôi phải suy nghĩ lại.

Có thể bạn cũng từng như tôi, không biết làm gì tiếp theo trong vòng xoáy cuộc đời này. Thay vì trốn tránh và bỏ mặc tất cả, tôi lại dành thời gian... ngồi một chỗ và chơi trò viết lách bằng cách chạy theo những dòng suy nghĩ đang chơi trò trốn tìm. Kết quả là tôi có thể viết được nhiều điều mà trước đây bản thân không có cách nào diễn tả được. Có thể bạn không biết rằng tác giả cuốn sách The Hobbit lại là người ít đi du lịch, không gian sống của ông cũng không được rộng rãi nếu không muốn gọi là quá chật hẹp. Trong khi tác phẩm của ông nổi tiếng với chuyến phiêu lưu của một anh chàng tộc người lùn, có những chuyến đi đầy màu nhiệm, khám phá những rặng núi kỳ vĩ, những khu rừng rậm rạp bí ẩn, những ngôi làng có những con người kỳ quái nhưng tốt bụng – một sự đối lập với cuộc sống thực của tác giả.

Thông điệp ông muốn nhắn gửi đến người đọc không phải là niềm yêu thích phiêu lưu mạo hiểm hay sự chuyển giao đẹp đẽ kia, sẵn sàng xách ba lô lên và đi như nhiều người vẫn nghĩ, mà như Henry David Thoreau nói: "Lồng ngực của chúng ta đủ rộng rãi nhưng chính tâm hồn ta mới là thứ đang rỉ sét. Hãy khám phá thế giới bên trong một cách không mệt mỏi, và hạ trại mỗi ngày một gần chân trời phía tây hơn".

Không quan trọng bạn đến bao nhiêu quốc gia, đặt chân tới bao nhiêu nơi mà là bạn cảm nhận được điều gì từ những nơi ấy. Hành trình nằm trong chính bên trong chúng ta. Hãy đào sâu vào trong chính tâm hồn mình, lắng nghe sự tưởng tượng trong tâm trí, chạm tới sự phản hồi dội lại từ cơ thể cho đến khi bản thân đủ hiểu biết để đáp ứng những nhu cầu thiếu hụt đang cấp thiết cần đắp bù. Bởi, khi mới đôi mươi, yếu tố cần được đầu tư hàng đầu chính là trau dồi nhận thức để hiểu chính mình hơn trước khi muốn bước chân vào tâm hồn của một ai đó hay cuộc đời của mảnh đất nào đó. Chỉ khi đó, sự tận hưởng những điều mới mẻ sẽ càng trở nên ý nghĩa và mang lại giá trị nhiều hơn bao giờ hết.

Chúng ta cảm thấy mình có đạo đức là vì chưa có cơ hội làm sai

Người tốt là người đang hướng đến việc trở nên tốt đẹp hơn, cho dù mình đã từng thấp hèn trong đạo đức tới bao nhiêu.

– John Dewey

Gần đây tôi đọc bài viết về vấn đề đạo đức của một tác giả mà tôi vẫn theo dõi trên Facebook từ lâu. Trong đó có vô vàn ví dụ về những hoàn cảnh nhất định, để bạn lựa chọn đạo đức hay là không. Ví dụ vụ việc liên quan tới diễn viên một thời đình đám đóng bộ phim Nhật ký Vàng Anh, vốn đã bị nhấn chìm trong thập kỷ trước, những phóng viên thời ấy lao vào tung tin ầm ĩ dù chẳng biết ngọn ngành, mặc cho hậu quả sau đó thế nào. Thời điểm đó liệu họ chọn đạo đức của mình hay tranh thủ cơ hội để kiếm cớ đăng những thứ không đúng sự thật nhằm câu view? Những người lên án cô ấy lúc bấy giờ chọn đạo đức hay hòa vào đám đông lên án hành động vốn dĩ nếu bị phát hiện thì ai cũng trở thành Vàng Anh mà thôi. Còn hiện tại thì sao? Liệu có còn tồn tại những người ném đá thẳng tay ngày trước hay giờ họ lại bày tỏ sự cảm mến trước sự trở lại đình đám sau bao đổ vỡ của cô diễn viên đầy nghị lực? Nếu có thật thì những người này còn được coi là có đạo đức hay không?

Trở thành "người lớn" là điều mà hầu hết chẳng ai muốn. Chúng ta hẳn sẽ phải kiếm tiền. Chúng ta hẳn sẽ phải lập gia đình. Chúng ta hẳn sẽ phải trở thành người có trách nhiệm hơn để đảm nhiệm gia đình ấy. Rồi sinh một vài đứa con, dạy chúng phải là người có đạo đức. Chúng ta chọn viết một bài báo sai sự thật để tăng lượng độc giả; chúng ta chọn sự khó chịu, cằn nhằn với bố mẹ mỗi khi hướng dẫn họ sử dụng điện thoại thông minh; chúng ta chọn đánh con cái chỉ để xả stress sau khi dồn nén mọi sự bực bội ở cơ quan; chúng ta sẵn sàng chọn mua bằng cấp để được thăng quan

tiến chức; chúng ta chọn cách trốn chạy chính lỗi lầm của mình... Hãy thử đặt mình vào các hoàn cảnh trên mà xem, có lẽ chúng ta cũng đã từng trải qua rồi.

Tôi xin phép chia sẻ câu chuyện của mình, một chuyện đã cũ và cũng chẳng vẻ vang gì, nếu không nói là đáng xấu hổ. Nhưng dù sao đi nữa thì đây vẫn là bài học sâu sắc, đáng giá đối với tôi.

"Mình là con ngoan trò giỏi!" – đó chính là suy nghĩ của tôi ba năm về trước. Và nó chấm dứt vào cuối kỳ 2 của lớp 12, khi tôi bị hạ hạnh kiểm vì một hành động rất ngớ ngẩn. Cho đến tận giây phút này, khi nhắc lại tôi vẫn còn cảm giác tội lỗi vô cùng. Tôi đã khóc nguyên cả ngày hôm sau chỉ vì tôi không ngờ mình bị như thế, tôi đã dùng đủ mọi cách an ủi bản thân nhưng chẳng ăn thua. Ấy là lúc vào phòng thi môn lịch sử, tại lớp 12D2 trong một ngày giữa mùa đông buốt lạnh, tôi cố tình nhét tờ giấy đề cương ôn tập vào hộp đựng bút rồi đem theo vào phòng thi dù đã học bài cẩn thận. Và cho dù tôi có ôn bài tốt đến đâu đi chăng nữa thì trí nhớ cũng cần đến sự trợ giúp của tờ giấy ở trong hộp bút.

Chọn con tim hay là nghe lý trí?

Tôi lúc đó đã quyết định lựa chọn con tim.

Đúng lúc tôi vừa mở hộp bút ra thì giám thị không biết từ đâu xuất hiện, như một nàng tiên giáng trần với nụ cười tỏa nắng giữa mùa đông lạnh lẽo làm héo mòn con tim hao gầy bỗng chốc đập loạn nhịp vì hồi hộp lẫn sợ hãi. Thế là tôi bị lập biên bản và bị hạ một bậc hạnh kiểm chỉ vì đem tài liệu vào phòng thi mà không cần biết đã sử dụng hay chưa. Một kỳ học phấn đấu, thi đua và danh hiệu học bổng học sinh xuất sắc coi như đổ xuống sông xuống biển. Tệ hơn nữa, tôi còn gọi điện nhờ giáo viên chủ nhiệm giúp đỡ, xin cô giám thị giảm nhẹ tội cho tôi. Giờ mới hiểu tại sao tôi lại có hành động xin xỏ như vậy, vì tôi chưa chấp nhận được sự thật rằng mình đã sai, sai một cách ngoạn mục mà vẫn không dám chấp nhận là mình sai. Đó là khi, tôi biết không phải lúc nào mình cũng có đạo đức.

Sau vụ việc đó, tôi nhận được vài ánh mắt của các bạn trong lớp: có người thì thương hại tôi, cũng có người hả hê ra mặt. Thương hại vì số tôi đen, quay cóp đúng lúc giám thị vừa đi tới và bắt gặp hành động "mờ ám" của tôi. Hả hê vì nhiều đứa trong lớp mặc dù đi muộn như cơm bữa, bỏ học như số lần uống trà sữa mà vẫn nhởn nhơ nhận hạnh kiểm tốt, cũng là vì lâu lâu ở lớp mới có đứa cóp bài vụng lại trúng giám thị khó tính. Chỉ ngần ấy cộng lại thì

chắc hẳn bạn biết mức độ sát thương của nó lớn đến nhường nào. Một hành vi lúc ấy của tôi còn nặng hơn việc chục lần đi muộn hay chục lần không đeo thẻ, cộng với trăm lần không mặc áo đồng phục…

Tôi nhận ra rằng, chúng ta ai cũng là người chưa đủ tốt

Bạn đừng vội chửi bới một cô hoa hậu vì 2.500 USD mà sẵn sàng bán thân. Khi nào có người sẵn sàng đưa cho bạn 2.500 USD mà bạn từ chối thì hãy mắng người khác, mà liệu rằng từ bé tới giờ đã có ai đưa cho bạn số tiền lớn như thế chưa?

Bạn đừng vội khinh thường một đứa bé phải quỳ xuống trước từng người một, nài nỉ họ mua hộp kẹo cao su để kiếm vài chục nghìn. Bạn nghĩ thằng bé không có tự trọng cũng chỉ bởi bạn đã có đủ cơm ăn áo mặc, không phải chạy lo từng bữa.

Bạn đừng vội mắng những anh chàng phóng nhanh vượt ẩu trong khi bạn cũng đánh võng, lạng lách chẳng kém cạnh. Dù phóng nhanh đến mấy cũng không thể duy trì mãi một tốc độ cho đến khi gặp bốt cảnh sát. Điều kiện sẽ chi phối suy nghĩ và hành động của bạn, nên đừng ngông nghênh nói về đạo đức nữa. Khi rơi vào một hoàn cảnh nhất định, chính bạn sẽ tự bộc lộ bản chất đạo đức của mình.

Ngạn ngữ Đức có câu: "Bạn cảm thấy bạn có đạo đức vì bạn chưa có cơ hội làm sai". Chứ không phải bạn có đạo đức như bạn đang nghĩ. Khi rơi vào một tình huống cụ thể nào đó, chúng ta mới có cái nhìn chính xác về đạo đức của mình. Biết đâu đến lúc ấy ta mới xuýt xoa rằng đạo đức không tồn tại trong ai mãi mãi, cho đến khi chúng ta có cơ hội làm sai.

Như Vàng Anh, cô ấy nói rằng cô không bao giờ mong được tha thứ, bởi vì cô chẳng làm gì có lỗi cả. Lỗi là ở chỗ chúng ta chưa đủ can đảm để bước ra bảo vệ chính kiến của mình, chưa đủ can đảm để

"moi" ra đạo đức của mình đang bị bản năng lấn át, chưa đủ can đảm để chấp nhận là mình đã sai, chưa đủ can đảm để tin rằng sẽ có lúc mình không có đạo đức (hay chưa đủ tốt) như mình nghĩ, chưa đủ can đảm thấu cảm với người khác để bao dung, độ lượng và thứ tha.

Trưởng thành hay chỉ là đứa trẻ mang thể xác người lớn?

Cuộc sống này đã quá mặn để cho thêm muối rồi!

Sự đơn điệu và cô độc của một cuộc sống yên lặng kích thích trí sáng tạo.

– Albert Einstein

Bởi vì ai cũng nghĩ mình là người nhàm chán

Cách đây không lâu tôi "tám" chuyện với một người bạn trên Tinder. Hồ sơ của anh khá nổi bật: tốt nghiệp đại học FPT, có bằng N3 tiếng Nhật và hiện giờ đang làm việc cho một công ty thuộc tập đoàn nước ngoài lớn. Ấy thế mà, anh ấy tự nhận mình là người rất nhạt.

Hôm nọ, một người bạn tâm sự với tôi rằng cậu ấy muốn chia tay người yêu vì cô ấy thật "nhạt". Yêu nhau đã ba tháng và cậu có cảm giác dường như mối tình này đang đi đến hồi kết vì cả hai không chịu vun đắp cho tình cảm thêm mặn nồng.

Người nhạt nhẽo, biểu hiện thế nào thì ai cũng biết. Nếu nghe qua thì có vẻ người anh mà tôi quen qua Tinder là người không có khiếu hài hước nếu không bị gọi là giao tiếp kém, có vẻ cô người yêu của cậu bạn tôi ít nói nên có cố gắng tiếp xúc cũng chẳng thú vị gì…

Khi hệ quy chiếu "độ mặn" ở mỗi người là khác nhau

Tôi hỏi cậu bạn kia: "Vậy người yêu cậu 'nhạt' ở chỗ nào?". Cậu ta

tỉnh bơ trả lời: "Vì cô ấy không thích xem phim hành động Mỹ" – như cậu ta – mà chỉ thích đọc ngôn tình và xem phim tình cảm Hàn Quốc – thứ mà cậu ta chán ngắt. Một lý do khác cũng bởi vì, bạn thân có sở thích giống cậu ta, cũng nói vậy.

Không giống với số đông cũng là lý do khiến chàng trai mà tôi quen qua Tinder tự nhận mình là người nhạt nhẽo. Bởi vì công ty anh vốn đa số là nữ và họ lại thường thích những anh chàng ấm áp có nụ cười tỏa nắng, luôn quan tâm đến phái đẹp. Đa số các đồng nghiệp nữ đã lập gia đình trong khi anh lại ít nói, là một tín đồ của truyện tình cảm Nhật, truyện tranh Nhật, phim Nhật… nên thật khó tìm chủ đề chung để nói chuyện với mọi người. Làm việc trong một môi trường như vậy, cũng rất khó tránh khỏi việc tự cho mình là "nhạt".

"Nhạt" là một cảm hứng khơi nguồn sáng tạo cần thiết trong cuộc sống

Liệu sự nhạt nhẽo có là một điều bất lợi?

Sự thật cho thấy: Một tâm trí khi được kích thích bằng sự nhạt nhẽo, buồn tẻ sẽ trở nên rất sáng tạo. Bởi não bộ của con người hay mất tập trung nhưng khi ta cảm thấy cuộc sống thật vô vị, buồn tẻ, tâm trí chúng ta buộc phải liên kết, tìm kiếm, liên tưởng, xâu chuỗi với điều gì đó thú vị để soi sáng những mảng u uất trong tâm hồn. Vì thế mà chúng ta suy tưởng một cách độc đáo, mới lạ hơn.

Bill Gates có một "Tuần lễ Suy nghĩ" (Think Week) mỗi năm để chỉ ngồi và nghĩ trong vòng một tuần. Ông cho rằng thiếu kích thích giúp ông nảy ra những ý tưởng mới. Đương nhiên một tuần như vậy là điều xa xỉ mà không phải ai cũng có được, nhưng ý tưởng này có thể được tham khảo.

Nếu bạn đang lao lực và cảm thấy thiếu cảm hứng, hãy thử khiến bản thân trở nên thật nhạt nhẽo và buồn tẻ để xem não bộ của bạn có được khai thông hay không. Ai cũng biết rằng nếu không cho não bộ những khoảng lặng để nghỉ ngơi và tiếp thu, chúng ta có thể trở nên quá lo âu và áp lực.

Vì cuộc sống đã quá "mặn" để cho thêm muối rồi!

Vì sao tôi lại nói cuộc sống này quá "mặn" ư?

Nếu bạn luôn tâm niệm một người thú vị là luôn hài hước và có thể làm hài lòng mọi người trong bất cứ trường hợp nào, thì bạn

có đảm bảo người đó có thể tỏ ra lãng mạn trong một buổi tối trên bãi biển có hàng ngàn vì sao lấp lánh không? Đây không phải là một nhân vật trong phim hay nhân vật trong một cuốn truyện tranh nào đó. Hãy đối mặt với thực tế, từng khắc từng giây.

Bạn nghĩ mình kém thú vị vì giao tiếp chưa tốt? Bạn là người luôn kết thúc câu chuyện trong khi mọi người đang bàn tán vui vẻ? Bạn luôn lúng túng trong mọi tình huống, lẽ ra phải đối đáp để bớt "quê" hơn nhưng lại bị phản ứng "chậm"?

Câu trả lời là: Không phải riêng bạn đâu. Thử hỏi có ai trưởng thành, chín chắn, dày dặn kinh nghiệm mà không phải trải qua cảm giác ấp úng, ngại ngùng thậm chí là xấu hổ?

Hoạt động liên tục sẽ rút kiệt năng lượng của chúng ta và những khoảng trống trong tâm trí sẽ luôn ngột ngạt, bị ức chế. Không có những nốt lặng trong tâm hồn, chúng ta sẽ dễ lo âu và bị áp lực. Đối với những người thường xuyên không hài lòng về người khác, như một lẽ dĩ nhiên, họ không thỏa mãn với chính mình. Họ luôn tìm kiếm điều gì đó thú vị hơn nữa, thay vì chấp nhận "nhạt nhẽo" cũng là một điều thú vị không kém và đến cuối cùng, thứ họ tìm thấy là sự thất vọng.

Giải pháp cho những người luôn nghĩ mình/người khác bị "nhạt"

Bạn đã bao giờ "cười vào mặt" người khác khi họ chưa kể xong một câu chuyện chưa? Đó có phải là lý do bạn ngại chia sẻ và ích kỷ giữ nó cho riêng mình?

Nhiều người nhận xét rằng tôi là một người nói chuyện hay và luôn là đối tượng được người khác ưu tiên hàn huyên cùng. Nhưng có một sự thật đó là tôi đã từng bị chê là giao tiếp kém, thậm chí có những lúc tôi kể chưa hết câu chuyện thì mọi người đã... bỏ đi hết. Điều đó còn lặp lại nhiều đến nỗi khiến tôi nghĩ mình nhạt nhẽo thật. Đã bao giờ bạn có cảm giác như tôi chưa? Nếu là tôi lúc đó, bạn sẽ phản ứng thế nào? Tôi đã không ngừng tìm kiếm đáp án cho câu hỏi trên nhưng vô ích. Và tôi phát hiện ra khi tôi chuyển hóa những câu chuyện kia thành lời văn của mình và chia sẻ nó lên mạng xã hội, tôi nhận được sự đồng cảm từ nhiều người hơn. Những người đó đôi khi chẳng phải bạn bè ngoài đời thực, họ có thể là đồng nghiệp hoặc những người bạn chỉ gặp vài lần nhưng có chung niềm đam mê, sở thích. Chúng tôi bắt đầu nói hết cho nhau nghe và cảm thấy: "Ồ, tôi rất thích nói chuyện/chia sẻ với bạn", "Bạn giống tôi, chúng ta đều nhạt nhẽo,

theo một cách nào đó", thậm chí là "Bạn là một người biết lắng nghe".

Tôi hỏi cậu bạn chê người yêu "nhạt" rằng đã bao giờ cậu thử tìm hiểu cô ấy thích gì chưa, hai người đã bao giờ thẳng thắn chia sẻ những điều mình thích và không thích ở đối phương chưa. Cậu bạn thừa nhận rằng cậu chỉ nhìn vào một mặt của vấn đề. Một thời gian sau tôi không còn thấy cậu ấy than thở về việc người yêu bị "nhạt" nữa, thay vào đó, tôi thấy những bức ảnh họ cùng nhau đi tình nguyện, quay clip hát chung – đó đều là sở thích chung của hai người. Còn với anh chàng tôi quen qua Tinder, chúng tôi đã hẹn gặp nhau và đi cà phê với nhau vài lần. Chúng tôi cùng chuyện trò về văn hóa Nhật – một chủ đề mà tôi thích khám phá. Tôi nhận ra anh ấy đâu có "nhạt" như chính anh vẫn nghĩ, những câu chuyện anh ấy chia sẻ cũng thú vị đấy chứ. Tôi càng khích lệ, thích thú thì anh ấy càng thể hiện tự nhiên, cởi mở và hài hước, pha trò nhiều hơn. Tôi không biết các đồng nghiệp của anh ấy thế nào, nhưng đối với tôi, anh ấy là một người hài hước và hiểu biết.

Còn bạn thì sao? Chẳng phải ít nhất cũng có một (vài) người muốn nghe câu chuyện của bạn? Hãy bắt đầu từ những khoảng lặng nhạt nhẽo, từ những người có chung sở thích và mối quan tâm. Rồi một ngày nào đó bạn sẽ nhận ra rằng mình có thừa khả năng sáng tạo và cuộc sống này đâu có cần cho thêm… muối!

Bước đầu tiên trong quá trình trưởng thành là... tách mình ra khỏi hệ thống giáo dục

Đi một mình thì tốt hơn là đi theo một đám đông lạc lối.

– Diane Grant

Mác "con ngoan trò giỏi"

Hôm nọ A, bạn cùng lớp cấp 3, nhắn tin cho tôi nói rằng cô đang tự dằn vặt và rất thất vọng về bản thân khi không duy trì được phong độ học tập như hồi cấp ba nữa. A thấy mình thật kém cỏi, bất tài và vô dụng nhưng không còn cách nào để cải thiện tình hình. Điều này cũng chẳng làm tôi ngạc nhiên là mấy.

Tôi cũng đã từng là một trong những nạn nhân của mác "con ngoan trò giỏi", từ mẫu giáo cho đến năm cuối cùng của trung học phổ thông.

Tôi vẫn nhớ quãng thời gian khi còn học cấp 3, ngày nối ngày, học tám tiếng trên lớp và bốn giờ tự học buổi đêm, thêm vào đó là hai giờ học thêm tùy môn vào mỗi buổi chiều tối. Một ngày có 24 giờ thì tôi có ít nhất 14 giờ đồng hồ để tiếp xúc và làm việc với giấy tờ, đó là sách vở. Hiếm khi tôi có ngày nghỉ, chỉ có thể học ít hơn một chút. Các bạn đồng trang lứa như tôi còn đi học thêm ở ngoài nhiều đến nỗi không có cả thời gian ăn. Học thêm là những khoảnh khắc ăn vội, chạy xe vội để kịp lớp này, kịp khóa kia; là những lần đầu tóc rối bù đến lớp vì chưa kịp chải; là những lần tắm xong đồng hồ đã điểm 12 giờ đêm.

Đã có những tháng ngày như thế, những tháng ngày chúng tôi sống theo một lịch trình đã được sắp đặt sẵn, để khi bước vào một môi trường khác như đại học, chúng tôi lại ngỡ ngàng và ngơ ngơ

ngác ngác như chú cừu đi lạc, hoàn toàn không có định hướng, chẳng biết bắt đầu từ đâu, quay lại như thế nào.

"Trí tuệ là một tiềm năng có cơ sở sinh học và tâm lý"[1]

[1]. Câu nói của Howard Gardner – nhà tâm lý học phát triển người Mỹ.

Năm 2015, Michael Moore – nhà làm phim tài liệu nổi tiếng người Mỹ – đã thực hiện một bộ phim tài liệu về nền giáo dục của các nước nổi tiếng trên thế giới (Ý, Phần Lan, Tunisia, Đức, Pháp, Slovenia, Bồ Đào Nha) và so sánh với nền giáo dục Mỹ. Bộ phim có tên Where to Invade Next? (tạm dịch: Tiếp theo xâm chiếm nơi đâu?). Trong đoạn phỏng vấn các giáo viên một trường tiểu học ở Phần Lan, Michael Moore hỏi một thầy giáo: "Theo ông mục đích của giáo dục là gì?" và nhận được câu trả lời: "Mục đích của giáo dục là giúp cho trẻ em hạnh phúc". Michael Moore hỏi tiếp: "Xin hỏi, ông dạy môn gì?", người được phỏng vấn trả lời ông ấy là giáo viên dạy môn toán. "Hạnh phúc" thì có liên quan gì đến giáo dục sự chuẩn bị cho trẻ em để gia nhập xã hội, tìm được việc làm tốt trong nền kinh tế tương lai? Có liên quan gì đến giáo dục "thực học, thực nghiệp"? Phát hiện quan trọng của Michael Moore là: Mỗi một kiểu nhà trường hay một kiểu xã hội hay một nền văn hóa lại đề cao "nhất" một dạng trí khôn nào đó, phổ biến là dạng trí khôn logic – toán.

Não người chia thành hai bán cầu: trái và phải. Với đa số mọi người, sẽ có một bán cầu não vượt trội hơn về mặt chức năng. Điều đó là do sinh học quyết định. Nhưng chúng ta lại coi trọng loại hình thông minh logic nhất trong chín loại hình trí tuệ. Liệu có công bằng cho những người không được sinh học quy định cho phần não đó phát triển, chủ yếu ở đây là não trái. Như thế khác nào bắt một con cá tập bay không?

Lý thuyết về đa trí tuệ của nhà tâm lý học Mỹ H. Gardner đóng góp một cách nhìn mới cho các nhà giáo dục học về sự phát triển trí tuệ con người. Lý thuyết này phê bình quan điểm thông thường của tâm lý về trí tuệ rằng: Chỉ có một loại trí thông minh, được đo đạc đầy đủ bằng IQ hoặc các bài trắc nghiệm. Thay vào đó, ông nhận định rằng loài người có một số năng lực trí tuệ tách biệt. Vì vậy, hệ thống giáo dục cần phát huy tinh thần tôn trọng khả năng và tiềm năng riêng của học sinh thay vì coi giáo dục là quá trình làm biến đổi nhận thức của học sinh theo hướng giỏi toàn diện (phải giỏi cả văn lẫn toán…) hay là mác "con ngoan trò giỏi" sẽ khiến trường học trở thành nơi chất chứa bao khổ đau và áp lực…

Như A, bạn của tôi, đến bây giờ vẫn chưa khỏi bứt rứt khi không còn là học sinh giỏi trong lớp nữa. Cảm giác tội lỗi từ cái bóng hào nhoáng trong quá khứ vẫn còn len lỏi, trong khi bản thân lại có nhiều tiềm năng đang chờ được phát hiện.

Học cách thất bại – Khi thất bại chưa bao giờ là đủ

Ở trong môi trường lớp học thì học tập là hoạt động chủ đạo, hoàn thành bài tập và thông hiểu kiến thức là một trong những nhiệm vụ chính và quan trọng đối với học sinh, thất bại dường như chỉ dừng lại ở mức không hiểu được bài giảng và không hoàn thành được bài tập.

Thất bại có thể dễ dàng khắc phục bằng: a) giả vờ hiểu, b) chép bài người khác, hoặc cách ít người áp dụng nhất đó là c) cố gắng mãi cho đến khi hiểu bằng được mới thôi. Từ đó mới thấy, sự thất bại đã được chuyển sang một dạng thói quen khác – không trung thực hoặc không có trách nhiệm với lỗi lầm của bản thân, nói cách khác là thích đổ lỗi cho người khác. Với sự chuyển hóa như vậy, sự thất bại là vô cùng hiếm hoi để có thể xảy ra đối với lứa tuổi này.

Trong trường hợp của A là cố gắng mãi cho đến khi hiểu bằng được. Nhưng nếu như học mãi mà không hiểu thì sao? Đó là khi sợ hãi thất bại đến nỗi không dám thử những điều có thể phù hợp với mình hơn. A là một người thích viết lách trong khi cô lại chọn học công nghệ thông tin chỉ vì chạy theo mong muốn của ba mẹ và nhu cầu của xã hội. Khi một bên là trách nhiệm, một bên là đam mê thì cô lại không thể cân bằng, cộng với sự cố chấp phải là học sinh giỏi đã dẫn cô đến thất bại. Và cô bị đắm trong vũng lầy mang tên thất bại, chẳng thể tự mình đứng lên được nữa.

Sau một quá trình dài và trải qua vô số lần thất bại, tôi muốn chia sẻ với A cũng như bạn đọc rằng: Mỗi người là một viên ngọc chưa được mài giũa, nếu muốn nó sáng long lanh thì cần phải trải qua những quá trình gia công phù hợp. Nói cách khác là hãy trải nghiệm và thất bại thật nhiều, biết lúc nào thì nên tách khỏi khuôn mẫu của hệ thống giáo dục, vì sau mỗi thất bại là một dấu mốc của thành công.

“13 Reasons why” - bài học về quả bóng stress

Nếu một ngày cuộc sống của bạn bị nhuốm màu đen, hãy cầm bút và tô điểm cho nó những vì sao lấp lánh.

– Khuyết danh

13 reasons why là một bộ phim đầy ám ảnh được phát sóng trên Netflix.

Nếu phần 1 nói về nguyên nhân cái chết của một học sinh trung học thì phần 2 chưa vội giải thích lý do mà lại nói về những xúc cảm tồn đọng sau sự việc kinh hoàng ấy. Bối cảnh bộ phim xoay quanh ngôi trường trung học nằm trong một thị trấn nhỏ, vốn nổi tiếng an toàn và cực kỳ yên bình. Nhưng sự thật bên trong mạng lưới ấy lại chẳng bình yên chút nào hết. Câu chuyện là những màn bạo lực học đường, thậm chí cưỡng hiếp, cưỡng bức tinh thần... gây ra vụ tự tử của một nữ học sinh. Sự đáng sợ của chúng không chỉ dừng lại ở những mặc cảm, tội lỗi, xấu hổ, tự ti mà còn là nguyên nhân dẫn đến các chứng bệnh tâm thần như stress, rối loạn cảm xúc, trầm cảm... thậm chí cái chết.

Có một lời nhắc nhở cho những ai đang bị trầm cảm hay stress kéo dài rằng bạn không nên xem 13 reasons why một mình mà hãy xem cùng phụ huynh hoặc người mà bạn tin tưởng. “Vì bộ phim truyền tải thẳng thắn những chủ đề khó chịu, nhạy cảm ở giới trẻ nên ngay từ khi bắt đầu chúng tôi tin rằng bộ phim sẽ trở thành tác nhân mạnh mẽ cho sự thay đổi nhận thức”, đại diện nhà sản xuất cho biết.

Tôi thấy hình ảnh của mình trong bộ phim ấy. Đó là lúc tôi vẫn còn là học sinh, đang trong giai đoạn hỗn loạn nhất của cuộc đời. Tôi không những tự ti với vẻ ngoài, tính cách, điểm yếu của bản thân mà còn tham gia vào những chuyện lẽ ra không-nên-làm với

người bằng tuổi. Và sau khi xem hết hai phần của bộ phim, tôi muốn chia sẻ về "vấn nạn" này. Sở dĩ tôi gọi như vậy vì nó không thể được biết đến bằng từ "vấn đề" đơn thuần được.

Chúng ta có hay coi thường cảm xúc của người khác?

Là vì chúng ta đã từng trải qua cảm giác như vậy rồi. Đó là lý do đa số trong chúng ta lại muốn người khác cũng phải gánh chịu như mình. Đã bao giờ bạn bị bố mẹ mắng là học kém rồi bạn bê y nguyên câu đó sang cho đứa em tội nghiệp? Đã bao giờ đứa bạn nọ chê bạn xấu/gầy/béo xong bạn cũng bê nguyên câu nói đó cho những người bạn khác? Có lẽ bạn hiểu cảm giác khó chịu khi bị người khác gán cho những cái mác ấy. Nhưng bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn hẳn nếu như có thêm người nữa cùng cảnh ngộ như mình? Ừ, miễn là chúng ta không phải người duy nhất như vậy, thật vui khi có ai đó cùng san sẻ những cảm xúc khó tiêu, bằng cách này hay cách khác. Chúng ta cứ thế truyền tai nhau, chỉ trỏ, phán xét… những điều có thể nghiền nát hoặc giết chết một tâm hồn, vĩnh viễn.

Vẫn nhớ năm học lớp Sáu, tôi quen một chị hơn mình hai tuổi, xinh đẹp, học giỏi. Sở dĩ tôi quen chị vì chúng tôi cùng được bầu vào Ban chấp hành Liên đội trường. Đó chính là lý do khiến chị trở thành tâm điểm của trường, cũng là lúc tôi nghe được vài lời bàn tán không hay về chị. Qua nhiều lần tiếp xúc, tôi thấy chị cực kỳ dễ gần và tốt bụng, không hề giống những lời đồn xôn xao khắp trường một chút nào. Những người truyền tin đồn hoàn toàn không chứng kiến tận mắt sự việc xảy ra, thậm chí có người còn chưa bao giờ tiếp xúc trực tiếp với chị.

Ấy thế mà biết chị chưa được bao lâu thì tôi nghe tin chị ấy tự tử, trong khi hôm trước chúng tôi vừa gặp nhau và vui vẻ chào hỏi nhau. Chuyện đến giờ nhắc lại vẫn làm tôi cảm thấy ghê sợ. Sẽ thế nào khi nghe tin một người bạn quý mến tự tử? Lý do gì khiến một học sinh lớp Tám phải tự tử?

Lúc ấy tôi luôn đặt ra cho mình những câu hỏi tại sao thật lớn: Tại sao những người truyền tin đồn lại hành động như thể họ là người phán xử giấu mặt? Tại sao họ biết nhiều sự việc đến nỗi như thể họ là những thám tử lừng danh? Tại sao họ không tập trung vào bản thân mình mà lại rảnh rang đi chế giễu người khác như vậy?

Phụ huynh chưa hiểu con cái đúng cách

Trong bộ phim 13 reasons why, người mẹ ra tòa nghe lời khai của

các bị cáo – những cô bé cậu bé cùng trang lứa đã từng bắt nạt con gái mình. Và bà cảm thấy sự hiểu biết của mình về cô con gái Hannah gần như là con số 0. Trong chuỗi những cảnh quá khứ được tua lại qua lời khai của các bị cáo, người mẹ nhận ra mình đã vô tâm với đứa con gái duy nhất. Cô gái đã có quá nhiều bí mật nhưng chẳng tìm được ai để chia sẻ, thậm chí là người thân trong gia đình. Đơn giản vì đâu có ai lắng nghe, đến bố mẹ mình còn cho rằng đó chỉ là những điều trẻ con nhảm nhí thì còn có ai lắng nghe được mình?

Trong phim, nếu chỉ dừng lại ở đoạn Hannah lần lượt bị các bạn phản bội thì chắc có lẽ tình trạng ấy sẽ được cứu vãn khi có sự đồng cảm từ gia đình.

Nhà trường không phải không can thiệp, mà là không có cơ hội để can thiệp. Khi có một sự việc đáng tiếc bị phát hiện thì đã quá nhiều người bị tổn thương. Nạn nhân không chỉ là người tự tử và những người thân trong gia đình. Nạn nhân còn là những người bạn, khi đã nhận ra cái chết đó có phần liên quan tới mình.

Chỉ khi mọi việc đã xảy ra, chúng ta mới hỏi tại sao, bằng cách nào.

Stress như quả bóng, ban đầu thật nhỏ, nhưng nếu không được phá vỡ thật sớm, nó sẽ nổ tung

Với nhịp độ sống vội vã như hiện nay, sự điều chỉnh cảm xúc cũng như tư duy của con người đã trở nên quá tải. Và khi quá trình giải mã bị mắc kẹt, phần đông mọi người (nhất là lứa tuổi thanh thiếu niên) sẽ đổ lỗi cho chính mình nhiều hơn, tệ hơn nữa là đổ lỗi cho người khác.

Nhưng càng đổ lỗi và trốn tránh, chúng ta càng cảm thấy mình thật tệ và mang đầy tội lỗi. Dù muốn hay không thì thời gian cũng không thể quay lại. Chúng ta không thể làm cho người chết sống lại nhưng chúng ta có thể thay đổi cách ứng xử với người khác trong tương lai. Tình trạng bạo lực học đường là một ví dụ.

Cách để dừng lại mớ hỗn độn ấy là hãy nói ra sự thật. Nghe có vẻ đơn giản nhưng nó lại là điều khó thực hiện nhất. Netflix từng phát hành chương trình có tiêu đề Tell them (tạm dịch: Hãy nói ra) nhằm khuyến khích các bạn trẻ kể ra những câu chuyện của mình, để có được sự đồng cảm từ gia đình, bạn bè… Hãy tìm đến những cộng đồng liên quan có thể hỗ trợ bạn. Đừng bao giờ để bản thân nuôi dưỡng những quả bóng mang tên Hannah hay chị cùng

trường cấp hai với tôi nữa. Cũng đừng để bản thân trở thành tác nhân góp phần thổi phồng những quả bóng stress lớn thêm trong khi chúng ta hoàn toàn có khả năng làm nó xẹp lại và đẩy nó vào dĩ vãng.

Não bộ trì trệ, cơ thể suy nhược vì tự tạo áp lực cho bản thân quá nhiều

Không ai làm tốt hơn dưới áp lực. Họ chỉ làm nhanh hơn mà thôi.

– Brian Tracy

Áp lực công việc đè nén, căng thẳng ôn thi kéo dài

Hôm qua tôi đọc một bài viết của chị P. đang học khoa báo trường tôi. Chị viết về những cảm giác từng trải qua, khi đã kiệt sức vì làm việc và học tập căng thẳng. Tôi đã giật mình khi nhớ lại quãng thời gian qua, tình trạng của tôi cũng chẳng khác chị là bao: Ròng rã, hết việc này nối tiếp việc khác, liên tục và kéo dài. Cùng một lúc tôi đảm nhiệm quản lý hai fanpage chuyên về viết lách và tâm lý học. Nhiệm vụ của tôi là đăng bài lên fanpage, viết bài phù hợp với giới trẻ mà vẫn đảm bảo tính khoa học, chất lượng nội dung; duyệt/chấm các bài dự thi cuối mỗi tháng; cứ hai tháng lại tổ chức sự kiện offline một lần... Chừng ấy việc mà chỉ mình tôi xây dựng kế hoạch, mời diễn giả cho đến thực hiện... Song song đó, tôi vẫn đến trường vào các buổi chiều, đi tập gym khi tan học, vẫn đi học IELTS vào các buổi tối ngày chẵn và đi dạy thêm vào các ngày lẻ, ngủ đều đều tám tiếng/ngày. Cuối tuần nào tôi cũng đi chơi cùng bạn bè, hẹn hò người yêu... Lịch trình đó vẫn duy trì khi tôi ôn thi cuối kỳ. Cùng một lúc tôi đã có thể xoay xở đủ thứ việc và tự thấy mình hoàn thành chúng khá tốt. Tôi cực kỳ tự hào với tất cả những gì mình đã cố gắng trong suốt thời gian đó.

Nhưng cho đến hôm nay, tôi đã suy nghĩ lại. Rốt cuộc, những điều tôi làm có ý nghĩa gì? Khi càng cố gắng sắp xếp công việc đều tăm tắp mỗi ngày và thực hiện những điều ấy không lệch một ly, điều tôi nhận được là một sức khỏe bị suy nhược và trì trệ.

Điều tôi cần nhất là những khoảng thời gian trống

Chuyện đã qua cách đây vài tuần và tự nhiên chúng biến thành nỗi ám ảnh đối với tôi, trong từng giấc ngủ. Sau những ngày thi, những lần bí ý tưởng, tôi đều thức giấc trong trạng thái mỏi nhức, rã rời. Tôi cảm nhận rõ được sự yếu mệt của mình. Huyết áp giảm làm hoa mắt, chóng mặt mỗi khi làm việc gì đó quá sức. Thần kinh suy nhược đến nỗi quên luôn chuyện đã ăn uống gì hay chưa.

Nơi tôi làm là một công ty khởi nghiệp nên mọi nhân viên hầu như không chuyên biệt về một mảng cố định mà tất cả thành viên đều phải là những người đa năng để hỗ trợ nhau mỗi khi có việc cần thiết. Chưa kể trên lớp có hàng núi bài tập và giai đoạn cuối kỳ lại cực kỳ căng thẳng. Mặc dù tôi đã nghĩ mình đang làm tốt mọi việc nhưng thực ra khoảnh khắc đó đã nhấn tôi chìm dần lúc nào không hay.

Những khoảng thời gian trống lẽ ra là lúc nghỉ ngơi, giải trí thì tôi lại tranh thủ làm cái này, cố cái kia. Tôi ôn bài mỗi khi đến bữa, gọi là đến bữa vì tôi không có giờ ăn uống cố định: ăn trưa có khi là 1 giờ chiều còn ăn tối có lúc là 10 giờ đêm. Tôi hành hạ thần kinh bằng cách học từ mới, tìm kiếm ý tưởng để viết bài. Tôi căng thẳng đến mức chỉ cần gặp một điều không vừa ý, nước mắt có thể tự chảy không thể kiểm soát.

Sự cố gắng của tôi dường như chẳng mang vác nổi hai chữ "trách nhiệm".

Những áp lực vô hình tự tạo

Dù cố gắng là vậy, thế nhưng kết quả cuối kỳ mà tôi nhận được là trượt một môn và phải học lại. Tôi còn chẳng dám đi khám sức khỏe. Tôi quyết định bỏ đi dạy thêm, khóa học tiếng Anh cũng sắp kết thúc và giảm bớt thời gian tụ tập với bạn bè. Tôi may mắn hơn chị P. ở chỗ sức khoẻ chưa suy nhược đến mức nhập viện truyền nước, mê man bất tỉnh trong nhiều ngày liền. Nên gần đây tôi biết sợ chết hơn, tôi sợ mình sẽ chết vào một lúc nào đó khi ngủ, bị cảm nặng hoặc do… bóng đè trong lúc rơi vào trạng thái rã rời, mệt mỏi chẳng hạn.

Trong bài viết của mình, chị P. đã thú nhận rằng chính chị đã tự tạo áp lực cho chính mình, chứ chẳng phải một ai khác. Khách quan mà nói, nếu như áp lực đến từ bên ngoài (như bố mẹ, sếp, giáo viên) thì tôi đã dễ dàng chối bỏ và tìm đủ lý do để chối từ. Cho nên, áp lực không tự xuất hiện mà nó xuất phát từ chính bản thân

mỗi người.

Có người vì sợ bị chê mập mà chấp nhận nhịn ăn và tự ép mình ăn kiêng. Có người vì sợ điểm kém mà thức trắng những đêm sát ngày thi để ôn bài, cố gắng nhồi nhét thật nhiều kiến thức vào trí nhớ. Có người vì muốn chứng minh năng lực, muốn được người khác tôn trọng, ngưỡng mộ mà tự tạo áp lực bằng cách kiếm việc làm liên miên, thoi thóp hoàn thành deadline…

Tôi cũng đã từng như thế. Vì cân nặng mà tôi đi tập gym điên cuồng. Đến lớp, tôi ghen tị với những bạn học giỏi và tôi luôn khao khát mình sẽ được điểm cao hơn các bạn. Đi làm, tôi mong ước có được chuyên môn cao như những anh chị làm lâu năm và tôi luôn xung phong đảm nhận nhiều công việc cùng lúc… Tôi đã không lường trước được những áp lực vô hình tự tạo ra kia chính là chất kích thích gặm nhấm cơ thể từng ly từng tí, làm suy nhược thần kinh từng phút từng giây.

Sống tiết độ

Trở lại câu hỏi ở đầu bài: Rốt cuộc, những điều mình đã cố gắng làm cật lực mang lại ý nghĩa gì?

Với tôi, ý nghĩa nằm ở sự hiểu và biết chắt lọc những lựa chọn sẽ xảy sau này: lựa chọn giữa ôn bài hay chạy một đống deadline, lựa chọn giữa nhịn ăn hay vừa ăn vừa học. Tôi không biết bạn cảm nhận thế nào, đến bây giờ tôi cũng chẳng biết mô tả lại khoảnh khắc ấy ra sao. Nhưng đó là những lựa chọn của tôi khi đó. Lúc đó tôi cảm thấy hài lòng. Tôi nghĩ mình thật giỏi và một ngày không xa tôi sẽ trở thành ai đó như tôi hằng mong ước.

Nhưng đúng thật là cái gì quá cũng không tốt. Hậu quả ra sao tôi đã từng đề cập.

Cho đến bây giờ, tôi mới biết mình cần phải học cách tiết chế nhịp sống hằng ngày. Thay vì ôm đồm nhiều công việc hơn, tôi học cách giao việc nhiều hơn. Thay vì tham gia khóa học tiếng Anh ở trung tâm, tôi tự mua một khóa học online tại nhà để tiết kiệm thời gian di chuyển giữa những con đường chật chội. Tôi cũng tự thưởng cho mình một cuốn sách vào cuối tuần thay vì tụ tập ồn ào cùng bạn bè.

Tôi ngẫm được điều ấy khi chân tôi bị đau nặng. Hằng ngày ngoài sinh hoạt, ăn uống ra thì tôi còn ôm máy tính gõ gõ viết viết nữa. Tôi cảm nhận được từng tích tắc của sự sống, một cách trân trọng hơn, dẫu xung quanh chỉ là tiếng xe cộ ồn ào, những tia nắng óng

vàng len qua khe hở cửa sổ, tiếng rè rè phát ra từ chiếc quạt đã cũ đang hoạt động cần mẫn, tiếng mưa rơi lách tách.

Ngần ấy thôi, cũng giúp tôi đủ hiểu rằng, sau một hành trình, kết quả dẫu thế nào thì chẳng phải chúng đều đáng trân trọng hay sao. Bài học mà tôi nhận được là kỹ năng cân bằng cuộc sống. Sống tiết độ – sống thông minh và trân trọng cuộc sống hơn. Đầu tiên là học cách nói "không" với những áp lực vô hình tự phủ lên chính mình. Bởi, đâu phải dưới áp lực chỉ tồn tại mỗi kim cương.

Lắng nghe sự tĩnh lặng

Tôi thích lắng nghe. Tôi đã học được nhiều qua lắng nghe kỹ lưỡng. Hầu hết người ta chẳng bao giờ lắng nghe.

– Ernest Hemingway

Nhà thơ Nga vĩ đại V.Mayakovsky từng viết bài thơ Ngựa và lạc đà với nội dung: Ngựa gặp lạc đà, nhìn thấy cái u trên lưng nó, đã không nhịn được cười và nói ngay: "Mày đúng là con ngựa quái thai vì mày có cái u ở trên lưng". Lạc đà lập tức quặc lại: "Mày là con lạc đà quái thai vì mày không có cái u trên lưng". Rồi hai con vật cứ thế cãi nhau không phân thắng bại.

Trong bất cứ một cuộc tranh luận, đỉnh điểm được đẩy lên cao trào là khi không ai lắng nghe ai mà cứ giằng co, cấu xé, thậm chí cố đay nghiến nhau bằng những lý lẽ, quan điểm riêng. Có thể bạn đã từng như vậy hoặc chứng kiến những chuyện tương tự. Lần gần đây nhất bạn tranh luận cùng với ai? Trong cuộc tranh luận ấy bạn là người nói hay là người lắng nghe, hay cả hai cùng nói mà không ai lắng nghe ai cả? Mọi chuyện sẽ được giải quyết nếu hai bên thôi cố chấp tranh cãi và một bên dừng lại, hạ thấp cái tôi xuống và lắng nghe đối phương chia sẻ.

Âm thanh của sự im lặng

Tiểu thuyết Âm thanh của sự im lặng (The sound of silence – Katrina Goldsaito) kể về Yoshio, một cậu bé đã khám phá ra sự im lặng giữa lòng thành phố Tokyo ồn ã và tự học cách cảm thụ vẻ đẹp tinh tế này. Cuốn sách này sẽ đem đến cho bạn cái nhìn khác về sự lắng nghe.

Yoshio tình cờ phát hiện ra tiếng đàn koto, cậu tìm gặp người chơi đàn rồi hỏi rằng: "Bà có thứ âm thanh yêu thích nhất của mình không?". Người chơi đàn bật cười trả lời rằng: "Âm thanh đẹp nhất là âm thanh của ma – sự im lặng". Thế là cậu bé tò mò đi tìm sự

tĩnh lặng giữa thành phố Tokyo ồn ào, nhộn nhịp. Cậu đã cố gắng kiếm tìm. Ngay cả trong màn đêm tĩnh lặng, nơi cậu nằm ngủ, vẫn nghe thấy tiếng radio vọng lại. Sau đó vài hôm, như một phép màu cậu bỗng tìm được "nó" – thứ âm thanh tĩnh lặng ấy xuất hiện trong lúc cậu chăm chú đọc sách trên lớp. Khi mọi tiếng ồn ào xung quanh lớp học bỗng nhiên biến mất, không có tiếng kêu rè rè của radio, không có tiếng kêu cót két của rặng tre già cũng chẳng nghe thấy tiếng chỉnh dây đàn koto nữa.

Thứ âm thanh im lặng ấy thực sự tồn tại trong mỗi người – khi bạn tập trung vào một điều duy nhất, bạn cảm nhận được nó, như một "dòng chảy" trong tâm trí mình. Bạn lắng nghe tim mình đang đập lên từng nhịp, các tế bào đang sản sinh, tiếng các mạch máu chảy đều đều khắp cơ thể.

Sự học và lắng nghe

Ernest Hemingway – nhà văn đạt giải Nobel Mỹ có câu: "I like to listen. I have learned a great deal from listening carefully. Most people never listen." (tạm dịch: "Tôi thích lắng nghe. Tôi đã học được nhiều điều khi tôi lắng nghe một cách cẩn trọng. Hầu hết mọi người chẳng bao giờ chịu lắng nghe."). Nếu bất cứ ai cho rằng đến lớp hay chăm chỉ xung phong phát biểu xây dựng bài mới là người học tốt, thì cho dù bạn không làm được như vậy cũng không đồng nghĩa với việc bạn học kém. Mỗi học sinh có một cách học khác nhau, việc tiếp thu kiến thức của mỗi người cũng là khác nhau. Hơn nữa, trí thông minh được chia ra thành chín loại, mỗi người sở hữu những tổ hợp loại hình thông minh khác nhau và mức độ thông hiểu cũng hoàn toàn khác nhau. Có người học trực quan từ âm thanh; có học người lại tiếp thu nhanh và dễ dàng qua các hình ảnh có màu sắc sống động; có người học bằng cách thể hiện ngôn ngữ cơ thể (nghĩa là học khi chính mình được tham gia thì sẽ nhớ lâu hơn), cách này được áp dụng bằng cách làm bài thật nhiều, xung phong phát biểu trên lớp thật nhiều, sai nhiều thì càng nhớ nhiều.

Nhưng hãy thử ngẫm lại, nhu cầu học tập của chúng ta có được đáp ứng hết bởi ngần ấy kiến thức không? Hay còn thiếu hụt từ khả năng tự học của mỗi người nữa? Khi bạn học một điều gì đó từ bất kỳ ai thì nó đều được bắt đầu từ sự lắng nghe – điều không phải ai cũng được học.

Học cách lắng nghe từ âm thanh cuộc sống. Tạm thời bạn hãy bỏ chiếc tai nghe cắm từ smartphone ra, chậm rãi uống một ngụm nước rồi thưởng thức những âm thanh chân thực của cuộc sống.

Tiếng gió rì rào; tiếng chổi xoèn xoẹt của cô lao công lặng lẽ trong màn đêm tĩnh mịch, xào xạc lá khô được gom đầy và chất lên xe rác; tiếng chim chích chòe khẽ đậu trên những sợi dây điện chằng chịt và đang ra sức cất tiếng hót... Những âm thanh ấy như một liệu pháp khiến bạn cảm nhận thực tại, rằng bạn cũng là một phần của cuộc sống ngoài kia, cũng đầy tinh tế và đáng yêu như vậy.

Giữa những bộn bề bận rộn, bạn chọn cho mình một quyển sách, lắng nghe từng lời đối thoại của nhân vật và tưởng tượng về một thế giới khác, một vùng đất mới với những con người mới. Hãy thử đi và mặc dòng đời bề bộn, xoay vòng vốn không có điểm dừng, sẽ có rất nhiều điều đáng để bạn học hỏi bằng cách lắng nghe, từ những điều đơn sơ, dung dị nhất.

Lắng nghe để thấu hiểu chính mình và người khác

Nhà tâm lý học Ba Lan Krystyna Skarzyska cho biết: "Chất lượng cuộc sống của chúng ta phụ thuộc khá lớn vào việc xung quanh có nhiều người thấu hiểu chúng ta hay không". Có một người bạn hỏi tôi vì sao mọi người lại hay tâm sự, giãi bày với tôi; liệu tôi có bị căng thẳng nhiều không khi tần suất câu hỏi cứ liên tục và dày đặc. Ngay cả người bạn ấy, cũng rất hay chia sẻ mọi chuyện với tôi. Đôi lúc nghe chuyện của nhiều người quá cũng làm tôi thấy mệt mỏi và căng thẳng. Không stress làm sao được khi mà hằng ngày phải nghe, thậm chí nhập tâm vào những chuyện bức xúc của người khác và những cảm xúc tiêu cực ấy cứ thế ảnh hưởng đến mình! Nhưng sau một thời gian lắng nghe kỹ lưỡng, tôi hiểu được những cảm giác của họ, họ đang khó chịu ra sao. Điều đó làm tôi nhớ lại những khó khăn mình từng trải qua. Cũng chính vì thế mà tôi chia sẻ với họ, ít ra họ cũng có một người lắng nghe, thế đã là một sự thấu hiểu.

Khi gặp chuyện không may, tôi lại dùng bài học từ những khó khăn mà mình được lắng nghe và đối chiếu với vấn đề của bản thân, từ đó tôi có cách giải quyết nhanh hơn và chấp nhận mọi việc một cách nhẹ nhàng, đơn giản hơn. Nói cách khác, khi có quá nhiều điều tương tự xảy ra, tôi có thể đơn giản hóa chúng và giải quyết như giải một bài toán "tủ", còn nếu không giải được bài toán đó, tôi sẽ buộc mình phải học lại cách giải.

Những người càng biết lắng nghe người khác càng có cơ sở để thấu hiểu mình một cách khách quan hơn, có trách nhiệm hơn với cuộc sống của mình, cũng vì thế mà họ thành công hơn những người khác trong cùng lĩnh vực. Đương nhiên cuộc sống của họ

cũng hạnh phúc hơn.

Trong thời đại số, có quá nhiều thông tin cần chắt lọc, có quá nhiều điều cần sẻ chia thì lắng nghe là một kỹ năng thiết yếu để gắn kết những "mảng lục địa" cô đơn đang trôi dạt đâu đó, cũng có thể dùng để xuyên thấu những góc khuất bấy lâu còn quên lãng.

Trưởng thành hay chỉ là đứa trẻ mang thể xác người lớn?

Sự thỏa mãn thực sự duy nhất, chính là luôn trưởng thành hơn từ bên trong, trở nên trung thực hơn, rộng lượng hơn, đơn giản hơn, tử tế hơn, năng động hơn. Và tất cả những điều này chúng ta có thể làm được, nhờ nỗ lực hết sức mình hoàn thành những công việc hằng ngày.

– James Freeman Clarke

Những người lớn chưa trưởng thành

Bấy lâu nay tôi luôn tự trách bố mẹ sinh mình vào đầu năm, những bạn ra đời trước tôi mấy ngày lại được đi học trước tận một lớp. Thấy các anh chị ra trường đi làm mà lòng đầy ngưỡng mộ nhưng rốt cuộc, cứ phải đi làm, kiếm tiền, đi du lịch, lập gia đình thì mới được gọi là người lớn? Những người nhỏ tuổi hơn thì không?

Câu trả lời của tôi là: Không!

Một hôm, trên xe buýt, tôi (vô tình) nghe được câu chuyện giữa hai người phụ nữ trung niên. Một bác lên tiếng: "Con bé sao mà ngoan thế, cẩn thận thế, đã tự trông nhà được rồi". Tôi chắc mẩm chắc con bé này mới đang học tầm lớp Ba hay Bốn gì đó. Thế nhưng khi nghe người còn lại trả lời "Con bé cũng học đại học rồi mà" tôi mới ngã ngửa. Thì ra, thế hệ chúng ta được bao bọc đến thế. Việc nhà chẳng bao giờ cần động đến, chỉ cần học giỏi, thế thôi. Khi việc học biến thành vấn đề khó khăn, kết quả không như kỳ vọng, các bạn sẽ tự trách bản thân là đồ "ăn hại", chỉ mỗi việc học cũng không hoàn thành.

Khi sống xa gia đình, dẫu là việc cá nhân, những "đứa trẻ" được gán mác người lớn ấy cũng sẽ lóng ngóng, không biết làm sao cho

đúng, xoay xở thế nào cho vừa. Tôi gọi đó là những người lớn chưa trưởng thành, gặp chuyện này chuyện kia, khó khăn một chút đã nản, gặp rắc rối một tẹo cũng xin thua.

Phương pháp dạy con bằng cách bao bọc chúng quá lâu sẽ gây ra hàng loạt vấn đề cho những đứa trẻ đó sau này. Nhưng trong thực tế hiện nay trẻ con vốn thông minh và khéo léo hơn chúng ta nghĩ rất nhiều. Khi gặp chướng ngại vật, có thể chúng còn tránh nhanh và kịp thời hơn cả chúng ta. Đương nhiên, sau một (vài) lần vấp ngã, chúng tự rút kinh nghiệm và đôi khi, chúng vẫn sẵn sàng tiếp tục vấp ngã, để khám phá nhiều bài học mới mẻ hơn. Trẻ con có khả năng tiếp thu và vượt qua tổn thương mạnh mẽ hơn chúng ta nghĩ. Đó cũng là minh chứng cho thấy tại sao chúng ta giờ đây lại hay cảm thấy thất vọng về bản thân hơn, dễ lo âu hơn và nhạy cảm hơn.

Còn những đứa trẻ không có cơ hội "vấp ngã", lớn lên, khi va vấp phải những vấn đề dù là nhỏ nhặt cỡ mấy, sẽ dễ bị tổn thương hơn rất nhiều lần.

Trải nghiệm nhiều chưa chắc đã trưởng thành

Trải nghiệm là một trong những điều tất yếu của sự trưởng thành. Tuy nhiên, trong một số trường hợp nhất định, chúng ta lựa chọn theo xu thế chung, bởi vì chúng ta dễ bị đánh lừa bởi bề nổi, theo đuổi mù quáng những thứ mãi chẳng phù hợp với bản thân. Cuối cùng làm mất đi bản sắc riêng của mình.

Đi du lịch nhiều chưa chắc lần nào cũng vui, ăn nhiều món chưa chắc đã có lợi cho sức khỏe, thức khuya để làm việc nhiều hơn, chấp nhận hy sinh vì những điều mù quáng nhiều hơn... Tôi không có ý phê phán trải nghiệm nhiều là không tốt. Ở đây tôi muốn nhắc đến một sự thật của giới trẻ ngày nay đó là cái gì cũng muốn "nhiều hơn".

"Nhiều hơn" không có nghĩa là "tốt hơn". Trong nhiều trường hợp, trải nghiệm nhiều chưa chắc đã trưởng thành, bởi đôi lúc "trải" rồi mới "nghiệm" thì đã quá muộn.

Thành thật với bản thân là yếu tố tiên quyết để trưởng thành

Hồi còn bé, tôi luôn nghĩ mình là đứa trẻ ngoan nhất... hệ mặt trời. Chơi gì, học gì, tôi đều tự mình mày mò học hỏi. Có hôm đứng ở cửa các lớp anh chị nghe giảng rồi phát biểu như một học sinh trong lớp; có hôm vì một bài toán tôi sẵn sàng cãi lại cô giáo chủ nhiệm, kết quả tôi bị phê bình trong học bạ là vô lễ với giáo

viên. Thậm chí, tôi còn từng đánh nhau toác máu đầu với lũ con trai. Thế nhưng sau tất cả, bố mẹ tôi nói một câu làm tôi nhớ mãi: "Tự làm tự chịu". Thế là tự tôi hình thành một phản xạ: Tôi sẽ làm mọi thứ để thỏa mãn ước muốn của bản thân, miễn là trong sự chịu đựng (có giới hạn) của mình mà không liên quan tới bất cứ ai cả. Điều đó khiến tôi trở thành một đứa liều đến nỗi không sợ trời sợ đất. Đến sau này nhớ lại những gì mình đã làm, tôi còn không dám nghĩ đến hậu quả của nó. Nhưng, đó cũng mới là điều mà tôi muốn quay ngược thời gian trở lại, để làm đứa nhóc con lì lợm, nghịch ngợm, không sợ hãi về những quyết định của chính mình.

Càng lớn chúng ta tiến dần đến các nguyên tắc nhiều hơn. Tại sao làm cái này mà không làm cái kia? Mua cái này cậu bạn của mình có thích không? Làm điều này có vừa lòng, thỏa mãn sếp không? Không biết mặc chiếc váy này đi với đám bạn có bị chê là quê mùa không?...

Chúng ta bắt đầu đè nén những ước muốn bản thân để làm vừa lòng người khác, thực hiện như một con rối có chức năng chuyên nghiệp. Chúng ta sắp xếp công việc này thật cẩn thận, chúng ta luôn dọn dẹp nhà cửa vào mỗi buổi sáng, chúng ta lên lịch chuyến đi dã ngoại thật hoàn hảo, chúng ta đã hoàn thành một chuyến đi tình nguyện thật ý nghĩa, chúng ta thật khéo trong chuyện chọn bạn đời, chúng ta đã làm tất cả để xây dựng một gia đình yên ấm... nhưng tại sao chúng ta vẫn cảm thấy sai sai, cảm thấy có gì đó không vui, cảm thấy dường như tất cả những gì chúng ta đang làm là chưa đủ, thậm chí đây không phải là phiên bản chúng ta đang kiếm tìm.

Trong quá trình đọc và viết của mình, tôi nhận ra rằng: Cảm xúc/hành động mà giả dối thì những gì cô/anh ta kể/nhận lại đều là sự dối trá. Dẫu cho những điều đó là cao đẹp mỹ miều đến mấy cũng không chạm đến trái tim người nhận. Mỗi lần tự lừa dối mình cũng giống như việc cầm một cây kim đâm vào tim rỉ máu, đến khi trái tim lỗ chỗ những vết thương, chúng ta lại không thể nhận ra hình dạng trái tim nguyên vẹn là thế nào nữa. Khi thành thật cũng vậy, vết thương chắc chắn sâu hơn, nhưng những vết thương đó mới giúp chúng ta cảm nhận được chiều sâu của con tim mình.

Trong bài viết How to be an adult? (tạm dịch: Làm sao để trở thành một người trưởng thành?) của Mark Mason, câu nói làm tôi thấm nhuần nhất chính là: "Một người trưởng thành sẽ thành thật vì một lý do đơn giản rằng sự trung thực quan trọng hơn niềm vui hay nỗi đau. Một người trưởng thành sẽ yêu một cách vô

tư mà không mong chờ nhận lại bất cứ điều gì vì họ hiểu rằng đó là cách duy nhất để tạo nên tình yêu đích thực. Một người trưởng thành sẽ trao đi mà không mong chờ đáp lại vì nó làm mất đi mục đích của món quà ngay từ đầu".

Trưởng thành là khi chúng ta trung thực với nhau. Vì khi chúng ta có chìa khóa "trung thực", thì cánh cửa nội tâm chúng ta lúc ấy mới được giải phóng.

Người trẻ và những khoảng trống dày đặc

Sự vô cảm đang dần chiếm lấy chúng ta mỗi ngày

Nếu bạn thấy một người bạn không có nụ cười, hãy lấy nụ cười của mình cho người đó.

– Khuyết danh

Tôi hiện là sinh viên khoa tâm lý, tất cả những gì tôi được học đã hỗ trợ tôi không ít trong việc giải quyết vấn đề cá nhân cũng như của nhiều người khác. Tuy những điều tôi học được và trải nghiệm có phần hạn chế nhưng cũng đủ giúp tôi nhận thức được một điều: Sự vô cảm và thờ ơ đang dần chiếm lấy chúng ta hằng ngày.

Vô cảm một cách lạnh lẽo

Những gương mặt vô cảm trước khó khăn của người khác; thái độ dửng dưng khi có lời kêu gọi giúp đỡ những hoàn cảnh, số phận éo le; sự đối lập trong mối quan tâm dành cho thần tượng và bố mẹ của những đứa con; những câu chuyện soi mói dài dằng dặc về một người xa lạ trong khi chẳng ai mở miệng hỏi han, quan tâm người thân lấy một lời… là những hình ảnh khiến tôi không khỏi đau đớn và xót xa nhất. Vì tôi gần như nằm trong số những người như thế, tôi đã nghĩ có lẽ nên tự lo việc của mình trước đi thì hơn. Cho đến khi tôi chính là nạn nhân của sự thờ ơ đến đau lòng.

Tôi bị ốm nặng, tay nhũn chân mềm, ho sặc sụa, hắt hơi sổ mũi liên miên, đến nỗi phải nằm gục ra bàn mà không nhận được sự quan tâm hay giúp đỡ từ bất kỳ ai giữa lớp học gần 100 con người.

Tôi lúc ấy chẳng thể tự mình đi xuống phòng y tế hay tự mua thuốc, thậm chí còn chẳng mở được miệng để nhờ vả ai và điều đó làm tôi không khỏi chạnh lòng, buồn bã.

Như có người viết: "Nơi lạnh nhất không phải là Bắc cực mà là sự im lặng của những người tốt". Dẫu vậy tôi cũng không trách ai cả, vì mỗi người có những mối bận tâm riêng của họ, họ có thể than thở trên Facebook hàng giờ không biết mệt, họ có thể bận công việc này chạy chương trình kia, sẵn sàng giẫm lên quyển vở ai vô tình đánh rơi để kịp giờ làm, thấy người khác yếu mệt còn tránh ra bởi sợ... lây bệnh, họ có nhiều sự quan tâm hơn thế và luôn vội vã như vậy. Để rồi "vô tình" không-quan-tâm tới bất kỳ ai cả.

Thiếu sự quan tâm dẫn đến tinh thần suy sụp, thậm chí là trầm cảm

Chúng ta luôn được dạy rằng phải giúp đỡ người khác, trao đi cũng là một cách nhận lại... Vậy mà cuối cùng điều chúng ta rút ra được là đến bản thân mình còn chưa lo xong huống hồ lo cho người khác. Rồi đến chủ nghĩa ái kỷ càng làm chúng ta tin tưởng hơn vào việc hãy yêu bản thân mình trước rồi mới có thể yêu được người khác. Nhưng các bạn ạ, thực tế đã chứng minh rằng, điều khiến chúng ta cảm nhận được sự chân thành rõ nhất chính là tình cảm yêu thương từ người khác. Thử hỏi việc tự yêu bản thân mình bao nhiêu là đủ? Cần kiếm bao nhiêu tiền mới đủ để mua sắm, đủ để làm đẹp? Cần đi du lịch bao nhiêu nơi mới đủ để cảm nhận được cái đẹp của thiên nhiên? Tại sao không bỏ ra được vài lời hỏi thăm, vài phút để lắng nghe, một chút công sức để góp phần dù là nhỏ nhoi để giúp đỡ người khác?

Sự thờ ơ, vô cảm chính là một trong những nguyên nhân dẫn đến trầm cảm. Chúng ta sẽ không khỏi ngạc nhiên khi ngày càng có nhiều vụ tự tử xảy ra ở những thành phố lớn, đáng buồn hơn, hầu hết là ở độ tuổi vị thành niên.

Khi một ai đó đang đau khổ, họ khó mà nghĩ được về nỗi đau của người khác. Và rồi ai cũng giữ những nỗi đau riêng của mình dẫn đến việc không có ai để chia sẻ và kết cục là dẫn đến trầm cảm.

Lòng trắc ẩn và sự thấu cảm

Vậy làm sao để chúng ta quan tâm nhiều hơn, chia sẻ nhiều hơn? Bạn còn nhớ đề bài nghị luận xã hội môn văn, kỳ thi THPT Quốc gia 2017 khi nói về lòng trắc ẩn và sự thấu cảm? Tôi không bất ngờ lắm khi đọc được đề bài ấy. Cũng không dưng mà có đề bài về

sự thấu cảm và lòng trắc ẩn – một chủ đề hoàn toàn mới, hoàn toàn cần được đưa vào giáo dục. Có phải những điều này đang trở nên cấp thiết và cần được giới thiệu lại vào hành vi ứng xử của mỗi người?

Lòng trắc ẩn trong một số trường hợp được gọi là "tính người" như việc quan tâm chân thành đó hay việc giúp đỡ người khác dù là việc nhỏ nhất, một việc làm đủ để cảm nhận được bằng tình người. Ví dụ tên trộm bỗng thấy không nên trộm đồ của người đàn bà đang bế một đứa bé vì hắn cũng có đứa con chừng ấy tuổi và hắn nghĩ nếu mình làm vậy đứa bé có thể sẽ bị đói. Lòng trắc ẩn sẽ được bộc lộ khi có sự quan tâm.

Còn thấu cảm thì sao? Thấu cảm là có sự đồng điệu về mặt cảm xúc. Khi có sự đồng điệu, việc cảm thông và sẻ chia sẽ phần nào làm nguôi ngoai nỗi đau của người khác, đối phương có thể sẽ bớt cảm thấy cô đơn, bớt cảm thấy mình lạc lõng giữa một thế giới hỗn độn và đầy biến động. Tôi đã tìm hiểu và sử dụng phương pháp thấu cảm một thời gian, điều này đã giúp tôi dung hòa được một số cảm xúc sợ hãi và cô đơn. Hơn bao giờ hết, nó đưa tôi tới đỉnh cao của sự lắng nghe người khác.

Cuộc sống chính là một chuỗi lựa chọn, có thể là giữa việc sáng nay có nên nghỉ học hay không, trưa nay ăn cơm hay ăn bánh, quan tâm hay không quan tâm… Bạn lựa chọn kêu gọi sự giúp đỡ hoặc là giúp đỡ những người cần chúng ta thực sự – trong khả năng của chúng ta, dẫu là nhỏ bé nhất thì hãy làm nó, từ ngay bây giờ. Hãy bắt đầu từ chính những người thân của mình, đừng để sự lãnh đạm quá lâu trở thành cơ chế phòng vệ tránh né mọi sự tổn thương như một sự trốn tránh của kẻ nhát hèn.

Người trẻ và những khoảng trống dày đặc

Hãy tự tặng cho mình vài cành hoa. Những bông hoa chẳng thể nào giải quyết được mọi vấn đề của bạn đâu, nhưng chúng sẽ cho bạn một sự khởi đầu tuyệt vời.

– Khuyết danh

Khi khoảng trống là sự phòng vệ tách biệt

Tôi từng là một người cuồng say trong công việc. Nếu ai đó hỏi khoảng thời gian nào quý giá nhất đối với tôi. Tôi sẽ trả lời rằng đó là khi ngủ. Giấc ngủ với tôi như một sự hồi sức, nhưng quan trọng nhất, nó giúp tôi lảng tránh những nghĩ suy vẩn vơ, rối rắm cứ đeo bám mỗi khi bộ não bước vào chu kỳ nghỉ ngơi tạm thời. Nên vào những dịp lễ tết dường như não tôi bị đình trệ, nếu không nói là bị mắc kẹt ngắn hạn. Việc lên lịch và ấp ủ những dự định trở thành một thói quen không giới hạn. Tôi luôn muốn đắm chìm bản thân trong công việc và những giấc ngủ để lấp đi những khoảng trống. Khoảng trống trong các mối quan hệ. Khoảng trống trong chính tiếng nói nội tâm vọng lại của mình – điều tôi nên lắng nghe và phản hồi.

Và khi những khoảng trống xuất hiện, việc ghi chép lại cảm xúc bất chợt, chực trào trở thành một việc làm quen thuộc không thể thiếu đối với tôi. Cho đến khi những khoảng trống cứ thế dày đặc, đan xen cả vào cuộc sống hằng ngày. Tôi như bị cô lập, không chỉ trong suy nghĩ mà trong cả tâm hồn. Thứ tâm hồn ấy như bị gặm nhấm bởi sự cỗi cằn, héo úa không được lắng nghe, sẻ chia và chăm sóc. Thứ tâm hồn ấy nghèo nàn về cả sự bao dung, thấu cảm với những người xung quanh. Thứ tâm hồn ấy đang ngày càng hẹp lại, theo năm tháng, khi những khoảng không cứ bướng bỉnh, ngoan cố chiếm lấy sự can đảm vốn có trong bản năng con người.

Điều quan trọng là những khoảng trống đó, càng để mặc nó càng lớn thêm. Càng muốn trốn tránh nó càng ngoan cố bủa vây, nhấn chìm. Tôi đang cố giấu bản thân trong deadline công việc, sau những hào nhoáng của sự ảo tưởng bản thân, sau những huyễn hoặc mơ hồ vào những điều mộng mơ không thật. Nhưng đã có lúc, tôi chỉ muốn chìm đắm mãi trong những khoảng trống đầy vô vọng đó. Và cuối cùng những điều tôi có là một tâm hồn đã già úa xác xơ, là sự hụt hẫng trượt dài, không có thời hạn.

Cảm xúc là một mớ hỗn độn, chực trào dâng khỏi những khe hở phòng vệ

Khi mới bắt đầu tập tành viết lách, tôi chưa bao giờ nghĩ mình có thể theo đuổi nó đến tận cùng. Kể từ những ngày đầu tiên cho tới hiện tại, cũng đã hơn hai năm. Điều khiến tôi có thể duy trì đến mức ấy là sự dằn dắt của những cảm xúc phong phú nối dài, biến động mãnh liệt như đồ thị hình sin. Nhưng cũng không giống hoàn toàn, bởi cảm xúc nào có thể liền mạch lên xuống bất tận như thế, khi mà bên trong nó luôn tồn tại những khoảng trống rỗng vô vị, nhạt nhẽo? Và những khoảng trống, với tôi, luôn tồi tệ, trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Chính vì thế mà tôi viết và cũng chính vì thế có nhiều lần tôi không thể viết. Khi mạch suy nghĩ bị những khoảng trống chèn ép khiến mọi thứ cần được bộc bạch ngay lập tức. Đôi khi chính những khoảng cách làm mạch tư duy bị gián đoạn, khiến tất cả những gì tôi tâm đắc trước đó như một sợi chỉ đỏ bằng lụa đẹp đẽ, bỗng chốc trở thành những sợi ngắn liên kết với nhau một cách khô cứng, rời rạc.

Cảm xúc cũng thế, chẳng có gì chắc chắn cho đến khi nó được chắp vá, để trở nên chắc chắn hơn. Những đoạn chỉ bị đứt khi được nối lại, vẫn có thể sẽ trở thành sợi chỉ, tuy vẫn còn vết nối không mấy đẹp đẽ, lành lặn. Cảm xúc cũng vậy, tuy có lúc bị vỡ tan vào những khoảng không hẫng hụt nhưng nếu được hàn gắn bởi thời gian, nó sẽ lại trở nên rõ nét, sắc bén hơn bao giờ hết. Tôi cảm nhận mọi cảm xúc diễn ra trong mình và mường tượng hình ảnh những vết đứt, xen kẽ những khoảng không trống rỗng, đáng sợ.

Gọn gàng không phải là sự sắp xếp ngăn nắp đánh lừa tri giác mà ngay cả khi không dọn dẹp, ta vẫn có thể biết vị trí của thứ cần tìm.

Khoảng trống với người này có thể là lúc lặng người bận rộn nhìn

ngắm xung quanh, khoảng trống với người kia đôi lúc là tìm một nơi ồn ào náo nhiệt để che đi sự cô quạnh trong tâm hồn, sự héo mòn đến từng tế bào chết đang tách ra khỏi cơ thể.

Khoảng trống với một số người có thể là những nốt nhạc trong vắt phát ra từ chiếc đàn guitar nọ; có thể là sự xuất hiện lại khuôn mặt của một người đã cũ hiện về, rõ mồn một; cũng có thể là những ký ức rối ren đang cần cất gọn sau những bùng nhùng trong tâm can. Khoảng trống với một số người khác lại được che lấp bởi công việc bộn bề, chồng chất, thành ra đã nhọc tâm còn nặng trĩu thêm cả trách nhiệm.

Khi người trẻ tự xây lên cho mình những bức tường phòng vệ

Một buổi chiều nọ, tôi xách món quà tết của công ty và rảo bước trên con đường tấp nập thân quen giữa lòng Hà Nội, suy nghĩ về cậu bạn thân, bị trộm mất điện thoại và chiếc ví đựng giấy tờ tùy thân ngay lúc ngủ. Trong tôi xuất hiện những khoảng trống rỗng loang lổ và dường như chúng đang hòa lẫn vào tiếng ầm ĩ của xe cộ trên đường. Tôi sợ có ai đó cũng sẽ giật túi đồ trên tay tôi và phóng xe đi mất, hoặc họ cũng có thể dọa nạt trấn lột để cướp bóc tài sản, thậm chí là cả tính mạng.

Có thể viết đến đây nhiều người cho rằng suy nghĩ của tôi đã bị nỗi sợ chiếm lấy. Đúng thế thật. Khi có một người đàn ông đi chậm lại hỏi tôi có muốn đi tới con đường lớn phía trước (cách khoảng 500m) không, tôi đã từ chối, người ấy lặng lẽ phóng xe đi. Tôi chưa kịp gửi lời cảm ơn.

Càng lớn, người ta càng đề phòng hơn, dè chừng hơn và cố che giấu mong muốn của bản thân để đổi lại sự yên bình cho chính mình và kẻ khác. Càng lớn, vòng tròn bạn bè ngày càng mở rộng. Đường kính vòng tròn đó sẽ tỷ lệ thuận với sự cô đơn của chúng ta và diện tích sự trống rỗng cũng theo đó tăng dần.

Sau buổi chiều từ chối sự giúp đỡ của người đàn ông trẻ nọ, tôi cảm thấy lạnh lẽo đến lạ kỳ. Những khoảng cách dè chừng bấy lâu nay dường như làm người ta héo úa và mất niềm tin vào người khác vô điều kiện.

Là một người trẻ, tôi không cho phép bản thân bị che lấp bởi những sự dè chừng, nghi hoặc nữa. Tôi cũng không cho phép bản thân trốn tránh khỏi những khoảng trống. Chính nhờ đối mặt với bản thân qua sự phản chiếu của chiếc gương mang tên trống rỗng, tôi mới tìm thấy bản sắc của mình thông qua những ngôn từ

mà tôi tâm huyết. Chính nhờ cởi bỏ lớp che chắn phòng vệ, tôi mới an tâm, vững vàng bước đi với bản sắc của mình.

Tuyệt vọng - nơi giao nhau của những tổn thương

Con người sinh ra vốn bất toàn và để làm những điều lầm lỗi. Nó đẹp vì bất toàn. Nó đáng yêu vì nó luôn luôn lầm lỗi. Vậy thì cứ yêu mà đừng tuyệt vọng.

– Trịnh Công Sơn

Có ai chưa một lần tổn thương?

Tổn thương xã hội. Tôi là người phản ứng chậm với các lời nói, khi tiếp nhận cuộc hội thoại, một lúc lâu sau tôi mới hiểu được nội dung câu chuyện là gì, người ta nói vậy có ý nghĩa gì. Tới tận bây giờ, tôi vẫn giao tiếp cực kỳ kém, đến nỗi mà, nhiều lúc chỉ biết chọn sự im lặng, chẳng biết đối đáp ra sao. Đó cũng là một sự thiệt thòi lớn, đối với những người như tôi. Vì thế tôi luôn có suy nghĩ mình là một đứa nhút nhát, mặc dù những người xung quanh không nghĩ vậy bởi tôi có thể im lặng thản nhiên trước mỗi tình huống và lạc quan trong bất cứ hoàn cảnh nào, với bất cứ những gì xảy ra. Nhưng đâu ai biết rằng, chẳng qua, tôi chỉ luôn muốn trung thực với nội tâm mình mà thôi.

Có lẽ vì thế mà tôi bị tổn thương.

Tổn thương thời thơ ấu. Một người em kể với tôi: "Bạn em đa phần là con trai, lúc còn bé hầu hết những cậu bạn em quen đều đã là kỳ phùng địch thủ trong những lần động chân động tay, máu của em lúc ấy chỉ mang một nhóm duy nhất: 'hiếu chiến'". Nhưng không phải lần nào em cũng đánh thắng chúng nó, lần nào thua em sẽ về nhà gào khóc thảm thiết với bố mẹ như thể em bị oan lắm và giống như một cách thử xem tình yêu của bố mẹ em dành cho em lớn cỡ nào. Nhưng dường như đó không phải cách hiệu quả vì bố mẹ em chẳng quan tâm, dù chỉ là một chút. Nên những "cuộc chiến" lần sau hễ có bị thua, phải bỏ cuộc, em cũng chỉ biết quệt

ngang nước mắt, trong âm thầm.

Có lẽ vì thế mà em bị tổn thương.

Tại trường học. Khi nhắc lại quá khứ, luôn có những câu chuyện khiến người ta tự hào, cũng như luôn có những quãng thời gian thật khó khăn. Có lẽ thời huy hoàng nhất trong cuộc đời tôi tính đến thời điểm này là thời gian tôi học cấp 2 – hồi mới bắt đầu dậy thì. Đối với tôi cũng như bao cô gái khác, đây là giai đoạn có nhiều thay đổi lớn về mặt sinh học (dẫn đến sự thay đổi của các hoocmon trong cơ thể và các hoocmon này lại ảnh hưởng trực tiếp/gián tiếp đến tâm lý rất nhiều). Tôi sẽ không đào sâu về tâm lý ở lứa tuổi này mà sẽ quay lại "thời quá khứ" của tôi. Thời gian đầu tôi cực kỳ ổn, coi đó là chuyện bình thường. Tôi vẫn đảm nhiệm các nhiệm vụ trong ban chấp hành Liên đội và tham gia hầu hết các cuộc thi tài năng, đội tuyển học sinh giỏi.

Thời gian đó tôi học giỏi nhất nhì khối, năng động tham gia vào mọi hoạt động đoàn đội, được khá nhiều người biết đến và nhận lại không ít sự quan tâm, để ý trong trường. Hình ảnh của tôi lúc ấy thật đáng ngưỡng mộ trong mắt (hầu hết) học sinh của trường.

Mọi chuyện rẽ sang trang mới khi tôi bắt đầu học cấp ba, ngoại hình trở thành một điều khiến tôi phải đau đầu. Tôi bắt đầu tăng cân không phanh và mụn mọc trên mặt lỗ chỗ, thêm với việc kiến thức khó nhằn của môn chuyên (vật lý) làm tôi không sao chấp nhận nổi con người lúc ấy của mình. Học xa nhà cũng làm tôi tủi thân. Tôi xấu hổ về cả ngoại hình lẫn năng lực học tập. Đó là một hình ảnh khác hoàn toàn của tôi so với hiện tại. Chính tôi cũng không nhận ra mình là ai. Cuộc sống của tôi lúc ấy rất tệ. Tôi kiệt sức với mọi ánh nhìn xung quanh, quay quắt trong tuyệt vọng vì tự ti với chính bản thân mình.

Rồi tôi tự hỏi, trên đời này, có ai lớn lên mà không trải qua sự tổn thương?

Cạn kiệt động lực sống. Quay quắt vì tuyệt vọng

Tôi thích các bức ảnh chụp những tấm lưng của người khác. Chẳng phải vì tôi thích cái sự "quay lưng với tất cả". Bởi khi nhìn vào những bức ảnh đó, tôi thấy sự thanh thản, sự chấp nhận và tha thứ, điều cần hướng đến luôn là phía trước, chuyện đã qua thì nên bỏ lại phía sau, một cách nhẹ nhõm. Đó còn là sự tự do đi qua quá khứ, những bóng lưng đã từng mệt mỏi, ủ rũ với tất cả nhưng vẫn không ngừng tiến lên.

Thực ra cho đến giây phút này, tôi chưa bao giờ hối hận về những gì mình đã làm. Chưa một lần tôi than vãn về quá khứ, về người cũ và về những mối quan hệ cũ. Tôi không đặt câu hỏi: "Tại sao chuyện này lại xảy ra với tôi mà không phải là người khác?". Cảm giác ban đầu ai cũng thế, nghĩ mình thật đặc biệt, hoặc thật đen đủi. Chúng ta cứ nghĩ mình như ngôi sao sáng nhất thiên hà cho đến khi theo năm tháng, nó bắt đầu mờ nhạt dần và hóa thành màu đen.

Điều đó lại làm tôi liên tưởng đến một thuật ngữ có tên là "huyền thoại bản thân" – cụm từ thể hiện lý do đa số mọi người có suy nghĩ mình là duy nhất, khác biệt nhất, sẽ chẳng ai hiểu nổi mình đâu, càng chẳng có ai có thể sẻ chia với mình. Thế rồi chúng ta sống khép kín, chúng ta ôm đồm tất cả buồn vui, cả mọi sân si, hoan hỉ vào người. Thế rồi stress nối stress, thậm chí là stress nối trầm cảm. Nhưng một khi đã vượt qua và hiểu thấu được những cảm xúc, nỗi đau ấy, bạn sẽ học được cách chấp nhận. Chỉ có con đường ấy, mới giúp chúng ta đi qua khỏi bóng tối cuộc đời.

Cách đi qua những tuyệt vọng là chấp nhận tổn thương

Nhờ trải nghiệm từ những khó khăn, dựa trên sự chiêm nghiệm từ tổn thương trong quá khứ, tôi lại thấy đó mới là cuộc sống. Đó mới là điều giúp tôi xây dựng nên niềm tin vào bản thân mình.

Ở ngưỡng tuổi 20 chênh chao, thế nào là cảm nhận sâu sắc về mọi thứ? Tôi không biết. Thế nào là đủ tuyệt vọng để chạm tới vẻ đẹp của một bông hoa như Trịnh Công Sơn đã từng miêu tả? Tôi cũng không biết. Tôi chỉ biết một điều rằng, tuyệt vọng thôi là chưa đủ, chấp nhận được sự quằn quại trong nỗi đau vì tuyệt vọng mới là bước đi đầu tiến đến vẻ đẹp ấy.

Khi những tổn thương giao nhau như một điểm hẹn, chúng buộc ta hoặc phải thay đổi hoặc bỏ qua chúng và sống thản nhiên, như chưa hề có chuyện gì xảy ra. Tôi thuộc kiểu thứ nhất. Mỗi một sự tổn thương, sự kiện lớn trong đời như những nút thắt của một sợi dây, không phải làm cho chiếc dây đó ngắn lại mà nó trở thành dấu mốc lưu trữ sự kiện. Sau mỗi nút thắt ấy, sẽ là một thay đổi mới như việc tôi chín chắn hơn.

Sự trưởng thành cũng thế, giống như sợi dây, mỗi sự kiện trong cuộc đời như những nút thắt trải dài xuyên suốt, chẳng nút nào giống nút nào. Bởi những nút thắt xuất hiện vào từng thời điểm khác nhau và số lượng cũng hoàn toàn khác nhau, đối tượng khác nhau. Quan niệm của tôi về cuộc sống cũng vậy: Chẳng có con

đường nào là bằng phẳng. Luôn có những sỏi đá gồ ghề, những đầm lầy thụt sâu cản trở bạn, buộc bạn phải: a) vượt qua chúng, b) vòng lại đi đường khác. Dẫu là con đường nào, không quan trọng nhanh hay chậm, quan trọng là bạn có đến được nơi mình cần tới hay không.

Con đường viết lách của tôi cũng thế. Những tổn thương, khủng hoảng đầu đời làm tôi không ít lần muốn bỏ cuộc. Tôi không nhớ mình đã khóc bao nhiêu lần, không biết lúc ấy đói khát niềm tin đến thế nào, càng không đếm nổi những lúc từng chìm trong tuyệt vọng. Những điều này khiến tôi buộc phải viết, viết lại những dấu mốc quan trọng của cuộc đời. Càng viết tôi càng trân trọng chúng – sự tổn thương – rất nhiều, như một điều tiêu cực cần thiết. Trong cuộc sống, ai cũng sợ gặp phải những điều đắng cay nhưng không có cay đắng thì làm sao chúng ta biết cảm nhận trọn vẹn hết vị ngọt?

Với những người trầm cảm, họ chọn cái chết để giải thoát sự đau đớn. Không phải họ không quý trọng mạng sống của mình, cũng không phải họ không nghĩ đến những người thân xung quanh mà vì họ quá tổn thương, đau khổ đến nỗi không thể nghĩ là còn vô vàn cách giải thoát khác. Có những lúc tôi tự nghĩ mình đã từng sống trong nhà tù do chính những liên tưởng mình tự tạo ra, kín bưng và chật hẹp đến nỗi không có cửa ra vào, thậm chí là cửa thoát hiểm.

Nhưng cuối cùng, tôi phát hiện ra điều nên làm chính là tự hào với những tổn thương mà cuộc đời đem lại. Nhờ có chúng mà viết lách đối với tôi trở nên tự nhiên như hơi thở, nhờ viết mà tôi cảm nhận được chính mình, vì viết mà tôi tìm thấy những người đồng cảm với tôi. Tôi không nghĩ mình phải chịu đựng sự bất mãn hay thiệt thòi, chính sự cư xử như vậy làm tôi cảm thấy thoải mái.

Có lẽ, những người em, người chị của tôi đến thời điểm nào đó sẽ nhận ra những sự thay đổi (cả tích cực lẫn tiêu cực) một cách nhanh chóng và đột ngột đó như một tấm gương phản chiếu, thúc đẩy họ bắt buộc phải làm một điều gì đó khác đi (như cách mà tôi chọn viết). Thậm chí là họ phải cảm ơn những khoảng thời gian đó đã khiến họ có những bài học xương máu.

Có lẽ, tại thời điểm này đây, tôi mới bắt đầu tạo dựng niềm tin để đặt chân kiếm tìm vẻ đẹp bông hoa mang tên "tuyệt vọng". Và tôi tin rằng sự chấp nhận tổn thương bằng tất cả chân thành sẽ sớm dẫn tôi tới vẻ đẹp lộng lẫy ấy.

Cô độc

Một chặng đường dài không phải ai cũng đi đến tận cùng

Chúng ta ít khi nào tự hào khi chỉ có một mình.

– Voltaire

Cô độc nghĩa là "nội tâm không giả dối"

Những năm 15-18 tuổi, hẳn điều chúng ta cần nhất là một người bạn đồng trang lứa cùng trải qua khó khăn trong quãng thời gian "nổi loạn", thay vì vượt qua khoảng cách thế hệ để tâm sự với cha mẹ. Vì thế mà hiểu. Vì thế mà gần gũi. Tin tưởng. Và gửi gắm nhau, rất nhiều.

Những năm 19-25 tuổi, trách nhiệm của chúng ta ngày càng được thể hiện rõ hơn – những câu chuyện xoay quanh chủ đề gia đình, tình yêu, sự nghiệp. Và hơn hết là sự cô đơn. Bạn bè chúng ta dẫu nhiều đến đâu, cũng chẳng bao giờ lấp đầy những khoảng trống cô quạnh mỗi khi kỳ nghỉ trống trải bất ngờ ghé qua. Thậm chí có nhiều thử thách đến đâu, chúng ta vẫn đều có thể sẵn sàng đón nhận, sửa sai và giải quyết. Duy chỉ còn cô đơn dường như mới là thứ khiến chúng ta phải bận tâm và nhường thời gian cho nó nhiều nhất.

Càng lớn, chúng ta dần bị những vòng xoáy kỳ vọng của xã hội tác động, đó là lý do mà chúng ta sống giả dối, ít nhất là giả dối với chính mình. Kết quả có khi là vào một ngôi trường đại học không phù hợp, nên ra trường cũng làm một công việc không yêu thích, thậm chí lấy một người không yêu để duy trì nghĩa vụ của một người con ngoan ngoãn, vâng lời cha mẹ. Tôi cũng chẳng phải ngoại lệ. Hầu hết những bài tôi viết đều đúng với một nửa trải

nghiệm của mình, một nửa còn lại là sự chắp vá không còn được nguyên vẹn của những điều đã cũ, bị một lớp thời gian dày đặc đậy kín, ăn mòn. Bởi trí nhớ của chúng ta vốn không hoàn hảo như chúng ta nghĩ. Và những gì còn sót lại, thường chỉ là những ký ức đau thương nhất. Nhưng mỗi khi nghĩ về chúng, ta lại không thấy khó khăn như lúc nó mới xảy ra như một điều hiển nhiên rằng, càng lớn chúng ta càng khó để chấp nhận và thành thật với bản thân.

Đã bao giờ, lần đầu thi đại học, bạn bị trượt?

Đã bao giờ, lần đầu xin việc, bạn bị loại?

Đã bao giờ, lần đầu tỏ tình, bạn bị chối từ?

Khoảnh khắc ấy là sụp đổ, là vô vọng, là kết thúc. Nhưng sau kết thúc ấy luôn là sự khởi đầu và sau sụp đổ là những lần đứng dậy bước tiếp. Tôi đã từng trải qua cảm giác ấy nhưng không có điều gì là trọn vẹn, cho đến khi chúng ta chấp nhận bản thân và quyết định xây dựng lại từ chính nơi mình từng vấp ngã. Đó là khi bạn cô độc tới cùng tận, nhưng ấy mới là khi chúng ta cảm nhận rõ chính mình nhất.

Thay vì trốn tránh, hãy tìm cách đối phó và dọn dẹp tâm trí sạch sẽ nhất có thể

Nếu muốn một tâm trí khỏe mạnh thì đừng giữ ưu tư quá nhiều, cũng như đừng để tâm, lo lắng về những điều đã xảy ra trong quá khứ quá nhiều thì chúng ta nên tập thói quen đào thải suy nghĩ "rác" mỗi ngày.

Đã lâu tôi không để mình lạc trôi vào đám đông để tranh cãi vấn đề đúng sai nữa. Tôi vùi mình vào suy nghĩ riêng, chấp nhận sự thật rằng trên đời chẳng có điều gì đúng hoàn toàn. Điều chúng ta nên làm là tôn trọng quan điểm của người khác mà vẫn có chính kiến của riêng mình. Trong những ngày Tết, tôi ít chúc những câu sáo rỗng, thay vào đó là những câu hỏi thường ngày nhưng chân thật. Bởi một, hai câu nói ngượng nghịu cũng chỉ dừng lại ở mức xã giao, vô nghĩa đến mức có lẽ nó chẳng bao giờ thành hiện thực. Tôi thường làm những việc nho nhỏ, quan sát từng người theo cảm nhận của trái tim, hơn là buông những câu nói chỉ làm cho người ta hy vọng rồi tắt ngóm. Mặc dù nhiều người nói đó là một cách thể hiện thiếu khôn khéo nhưng trong từ điển của tôi không có hai chữ "khôn khéo", tôi sinh ra không phải để làm hài lòng tất cả mọi người và tôi cũng đâu cần tất cả mọi người hiểu tôi, vì đó là

điều hoàn toàn không thể.

Tôi biết hành trình cô độc là rất đau khổ. Bởi vì đi ngược lại với số đông khó hơn xuôi theo chúng gấp vạn lần. Là khi chúng ta phải bỏ ngoài tai sự phù phiếm, diêm dúa bao quanh mình. Từng lớp, từng lớp cho đến khi chúng ta trở về với con người nguyên sơ của mình. Chúng ta chạm tới đáy nỗi đau, chúng ta nhận thấy mình cần có trách nhiệm hơn, chúng ta đồng cảm với người khác nhiều hơn. Chúng ta nhận ra ai đang là người dối trá mình, ai mới là người có thể đồng hành cùng mình đến ngày cùng tháng tận.

Tôi từng là một trong những người thà làm gì đó còn hơn là ngồi một chỗ. "Làm gì đó" của tôi là lướt Facebook đến mòn mắt, trượt Instagram đến gần sáng. Và thế là hết ngày. Tuy nhiên, có những lý do dễ hiểu cho việc người khác không muốn ở một mình với những suy nghĩ của riêng mình.

Chúng ta lo lắng về các vấn đề chưa được giải quyết, ký ức về trải nghiệm khó khăn, những suy nghĩ tức giận về tình huống không công bằng, suy nghĩ buồn nản về những thất vọng và mất mát. Chúng ta tự đánh lạc hướng mình bằng các thiết bị điện tử, truyền hình, sách, công việc hoặc các hoạt động khác. Nhưng ngay khi tâm trí không bị "bận rộn", ta lại dễ dàng vấp phải những ý nghĩ không mong muốn hoặc điều mà ta đã cố gắng ngăn chặn. Hầu hết mọi người đều có nhiều điều cần cố gắng để ngăn chặn: suy nghĩ tiêu cực, tổn thương hoặc đau đớn.

Cô độc để bóc trần chính mình

Khi bạn quan tâm đến suy nghĩ của mình, bạn nhận ra rằng chúng liên tục xuất hiện và biến mất, bạn có thể lựa chọn tin hay tuân thủ theo chúng hoặc không. Bạn hãy tưởng tượng mình đang ngồi trong nhà hát và thưởng thức một vở kịch. Một diễn viên bước lên từ sân khấu và tuyên bố rằng: "Mọi người đều là những kẻ ngu ngốc". Một diễn viên thứ hai nói rằng: "Phong cách làm việc của bạn thật là tồi tệ và không thể chấp nhận được". Một người thứ ba nhìn thẳng vào bạn và nói: "Bạn sẽ không bao giờ đạt được bất cứ điều gì".

Dù thế nào, bạn hãy nhớ rằng đây chỉ là một vở kịch.

Đó cũng chính là lý do theo thời gian, những suy nghĩ không mong muốn trở nên thường xuyên và mãnh liệt hơn. Chúng ta cố gắng làm sao nhãng bản thân để trốn tránh chính mình bằng ăn nhậu, làm việc hoặc mua sắm. Nhưng những hành vi này lại dễ

dẫn đến sự cô đơn, tội lỗi, trầm cảm, lo lắng và sức khỏe kém.

Vì vậy, khi bạn ở một mình với suy nghĩ của chính mình, hãy thử nghiệm với việc quan sát chúng cẩn thận và cho phép chúng đến – đi một cách tự nhiên nhất. Hãy tử tế với những suy nghĩ khó chịu của bạn – cảm giác ai cũng phải đối mặt. Một khi thực hiện được điều này, tâm lý của bạn có thể sẽ được cải thiện.

Trạng thái cô độc là cần thiết để phát triển bản sắc và nuôi dưỡng sự sáng tạo

Ralph Waldo Emerson, nhà thơ người Mỹ ở thế kỷ XIX, viết: "Người gây cảm hứng và dẫn đường cần tách khỏi những người khác, để không phải sống, thở, đọc và viết hằng ngày dưới gông cùm của những ý kiến".

Cô độc không phải khoảng cách vật lý với những người xung quanh mà là khoảng cách của sự quan sát, trong sự tĩnh lặng của tâm trí, sự cô đọng của tâm hồn. Những người cô độc thích tĩnh lặng giữa ồn ào hơn là hòa mình vào sự ồn ã. Dù sao đi chăng nữa, vẻ đẹp của cô độc là vẻ đẹp nội tâm theo cách riêng, một sự liên kết tâm hồn với sự sáng tạo, một vẻ đẹp không phụ thuộc vào mọi thứ đang-diễn-ra.

Cha mẹ không có lỗi, Lỗi ở cách chúng ta yêu thương

Chúng ta đều là thiên thần chỉ có một chiếc cánh và ta phải ôm lấy lẫn nhau để học bay.

– Khuyết danh

Tôi là ai trong ngôi nhà này?

Hồi tiểu học, tôi thông báo với mẹ rằng tôi được giải học sinh giỏi cấp tỉnh, một trong những điều mọi người mong đợi nhất, từ bản thân tôi đến các thầy cô đã giúp tôi dày công ôn luyện... Mẹ tôi chỉ nói rằng: "Do ăn may thôi". Lên cấp hai, tôi thông báo với bố rằng tôi được năm giấy khen cùng lúc, từ giải huyện, tỉnh, khu vực cho đến bên Đội, Đoàn... Bố tôi cũng chẳng có một lời động viên. Rồi đến năm cấp ba học xa nhà, tôi thông báo với mẹ rằng tôi đã tự bán hàng và kiếm tiền mua xe đạp, điện thoại, không cần phụ cấp hỗ trợ chi tiêu từ gia đình, mẹ tôi cũng chẳng hỏi thăm làm thế có vất vả hay có ảnh hưởng gì tới việc học không. Lên đại học, tôi còn nhớ, hôm đó tôi gọi cho bố lúc 8 giờ tối để thông báo một việc vô cùng quan trọng, đó là có khả năng lớn tôi sẽ được trở thành tác giả viết sách – một trong những ước mơ lớn của tôi, bố cũng chỉ hỏi vài ba câu chẳng liên quan gì tới chuyện ấy rồi vội tắt điện thoại. Tôi chơi với ai mẹ không biết. Tôi yêu ai, bố cũng chẳng quan tâm. Rốt cuộc, tôi là ai trong ngôi nhà của mình?

Đã có lúc tôi nghĩ, phải chăng mình là con nuôi, bố mẹ nhặt từ... thùng rác về nuôi đúng như ngày xưa tôi hay được nghe. Đó là điều khiến tôi suy nghĩ và trăn trở rất nhiều. Lúc đó tôi chỉ biết làm mọi cách để được bố mẹ công nhận, để bố mẹ ủng hộ, khích lệ tôi tiếp tục vững tin vào con đường phía trước.

Trước đây tôi hay nói với bạn bè rằng: "Bố mẹ tao chẳng ngăn cấm tao học cái gì hết, thích học cái gì thì đăng ký, thích học trường

nào thì học, kể cả tao không học đại học mà đi làm thuê bố mẹ tao cũng chẳng phản đối…". Thế là chúng bạn ùa vào khen lấy khen để, nào là: "Bố mẹ mày tâm lý thế!", "Tao muốn học kiến trúc mà bố mẹ cứ bắt vào kinh tế.", "Tao muốn học làm bánh mà bố mẹ tao cứ bắt thi y.", "Giờ còn tồn tại những người như bố mẹ mày á?"...

Thực tế, đâu ai biết được chính vì thế mà tôi lại cảm thấy mông lung, không tin tưởng vào bản thân mình nhất. Thỉnh thoảng tôi lại nghĩ rốt cuộc mình sống để làm gì khi chẳng mang lại lợi ích nào cho gia đình, ít nhất là đem lại ý nghĩa gì đó cho bố mẹ. Đôi khi tôi chỉ ước bố mẹ mình bằng một phần bố mẹ các bạn: động viên con học trường này cũng được, hay trường kia phù hợp với con hơn, con thử cân nhắc kỹ lại xem…

Cho đến giây phút này, khi nghe những ý kiến của bạn bè và nghe các bạn trẻ chia sẻ, tôi mới biết mình không phải ngoại lệ…

Có một cô em gái đã từng tiều tụy vì học thêm

"Em học đàn bố mẹ em không ủng hộ, đi học nhảy cũng không, em đi tập gym để tăng cường sức khỏe bố mẹ em cũng chẳng mảy may để ý. Điều duy nhất bố mẹ quan tâm là năm nay em được danh hiệu học sinh gì, cuối năm được nhận mấy giấy khen. Em biết bố mẹ thương em nhiều lắm, đầu tư cho em đi học thêm học nếm, cô này kèm riêng, thầy kia gia sư riêng rất nhiều. Nếu có ngủ vào hết thời gian rảnh cũng không đủ tám tiếng một ngày. Phải khó khăn, cố gắng chứng minh điểm số trên lớp với bố mẹ mãi, em mới xin nghỉ được hai lớp học thêm. Lúc đó cũng là lúc em có thời gian để… thở".

Những điều đó đã để lại cho cô gái sự hụt hẫng, nặng nề về một tương lai đã được sắp đặt sẵn – nơi em không có quyền lựa chọn điều em thích, thứ em đam mê để theo đuổi. Nó không nằm ở những kỳ vọng của bố mẹ em, nó cũng chẳng nằm ở những tờ giấy khen được đóng khung, ép plastic cẩn thận, kỹ càng kia.

Em như con cá lâu ngày bơi trong bể, ước mong một lần được bơi ra đại dương rộng lớn.

Có một cậu trai khóc nấc khi kể lại quãng thời gian đen tối nhất ở một nơi mà người ta gọi là nhà

"Em nhớ mãi quãng thời gian học tiểu học, em bị mẹ mắng là ngu, thiểu năng, không có não… chỉ vì em học khó nhớ bài, đọc bài và làm toán chậm. Nhất là khi mẹ đang mang bầu em bé, mẹ khó tính và em sợ mẹ hơn bao giờ hết. Không những mắng chửi, mẹ

còn túm tóc, cầm thước đánh, dúi đầu em xuống quyển sách… Em chưa bao giờ cảm thấy cuộc sống tồi tệ như vậy. Ở lớp, cố gắng mãi em vẫn không theo kịp các bạn, cô giáo phản hồi với phụ huynh. Ở nhà, bố công tác xa nên mẹ phải đảm nhiệm mọi công việc từ A đến Z và xả stress lên em là chuyện thường tình. Em chỉ biết lặng im. Chịu đựng. Và cố gắng.

Khóc cũng chẳng giải quyết được gì. Cầu xin lại càng không. Lúc đó em chỉ nghĩ đến việc bao giờ mình mới thoát khỏi cái nhà tù này? Vì lúc đó em xem phim biết nhà tù như một nơi chỉ để ra và vào, ngồi bóc lịch, đếm thời gian cho ngày trôi hết. Những ngày sau cứ thế tiếp diễn những ngày trước. Một cách vô vị.

Em rệu rã đi học rồi về hì hục làm bài tập, nghe mẹ mắng quát, thế là hết một ngày".

Những gì cậu vẽ ra trước mắt khiến tôi tưởng tượng đến một gã trai sau này cũng có hành vi tương tự với vợ con mình… Bi kịch cứ thế diễn ra với sự chịu đựng, bị đè nén suốt thời gian dài tăm tối.

Đối với một kiếp người, yêu thương nhau chưa hết, ấy thế mà lại giày vò, đày đọa nhau về cả thể chất lẫn tinh thần.

Sau cùng, cha mẹ có lỗi hay không?

Có thể bố mẹ của tôi, của cô gái ấy hay của cậu trai kia và hàng vạn bậc cha mẹ khác rất yêu thương con, nhưng lại chẳng đúng cách. Đúng! Có lẽ không đúng cách với mỗi đứa con luôn có nhu cầu đòi hỏi.

Có thể mẹ tôi không quan tâm được hết đến việc học tập của tôi. Có thể bố tôi không biết được hết những người bạn thân của tôi. Nhưng họ lại luôn phải nghĩ cách làm thế nào để kiếm tiền đủ cho tôi trang trải việc học, trang bị cho tôi mọi thứ để tôi không cảm thấy xấu hổ, thua kém bạn bè về mặt vật chất.

Có thể mẹ cô gái kia bắt cô ấy học thêm kín lịch. Có thể bố cô ấy ngày ngày cất công tìm kiếm gia sư tốt cho cô. Nhưng điều bố mẹ cô ấy hướng đến là một nguồn tri thức rộng mở, để con gái cũng có thể vững bước vào một ngôi trường đại học tốt, môi trường học tập tốt, sau này có thể xin làm việc tại một nơi lý tưởng.

Có thể mẹ cậu trai ấy dạy sai cách, chẳng thông hiểu, cảm thấu được cho con mà còn quát mắng, dọa nạt. Nhưng bà ấy lại là người gánh vác mọi thứ trong gia đình, dẫu thế nào cũng chẳng thể bỏ mặc con một mình tự học trong lúc bản thân đang mang thai

không ai chăm sóc.

Giảng viên môn Tâm lý học sức khỏe của tôi từng nói: "Đừng trách bố mẹ chúng ta, rồi sau này chúng ta rất khó tránh khỏi những hành vi vô thức như thế, vốn đã ngấm vào máu từ tuổi thơ. Chúng đã tập nhiễm, ăn sâu vào vô thức khi chúng ta còn nhỏ, những hành vi 'không được hay cho lắm' ấy sẽ vô thức lặp lại với con cái chúng ta bất kỳ lúc nào. Sau này chúng ta có con mới biết, thì ra trong bố mẹ chúng ta cũng luôn tồn tại những 'đứa trẻ' khùng khùng, như chúng ta chẳng hạn".

Vậy nên, dẫu là bố mẹ nào thì cũng muốn những điều tốt nhất cho con, tại thời điểm nhất định. Có thể ngay lúc này, bạn phải thừa nhận và cảm ơn sự thúc giục, sự nóng nảy, sự ép buộc từ phía cha mẹ và hãy coi đó là "món quà" quý giá – nhờ nó mà bạn có được thành tựu như hiện tại. Còn chúng ta, hãy học cách cảm thông và giải thích vào thời điểm phù hợp khi có sự sẵn sàng lắng nghe từ phía phụ huynh, vì biết đâu sau này, khi làm cha mẹ, bạn lại không thể tránh khỏi những hành động như mẹ cha đã từng.

Những bữa trưa ăn vội

Tôi sống với sự cô đơn đau đớn trong tuổi trẻ nhưng lại ngọt ngào trong những năm tháng trưởng thành.

– Albert Einstein

Hôm qua, tôi giật mình quay sang hỏi bạn: "Ơ đã qua mùa hoa sữa rồi à?". Bạn tôi ngơ ngác đáp lại: "Qua lâu lắm rồi!". Lúc ấy tôi sững người. Mùa hoa sữa đã qua từ khi nào, thay vào đó, trên khắp những con phố, đến những gánh hàng rong, tràn ngập một mùa hoa mới – cúc họa mi ngập tràn, len vào những ngày chớm đông buốt lạnh. Cũng là lúc tôi sắp tạm biệt tuổi 20, những ngày tuổi 21 rục rịch bắt đầu khởi động, như giấc ngủ đông, dành nhựa sống cho một mùa hoa nữa, lại nở.

Những ngày đến trường ngày một thưa hơn; những tháng lên văn phòng này, công ty kia ngày một dày đặc; những mối quan hệ mới bắt đầu thiết lập, tỷ lệ thuận với sự dãn ra của những mối quan hệ cũ. Những bữa cơm ngày một chệch giờ, vội vã, cuồng quay. Những đám mây trên nền trời xanh trong vắt kia, đôi khi chạy qua bay lại, chẳng mấy khi có thời gian để ngước lên ngắm nhìn. Những cơn gió mát lành, đôi khi khẽ luồn qua tán cây nọ, tôi cũng chẳng buồn nhắm mắt cảm nhận một giây.

Tôi nhận ra mình đã khác. Nhưng sự khác này hoàn toàn không giống kiểu một đứa con nít mới lớn, lạ lẫm với tất cả thay đổi trên cơ thể nó, lạ lẫm với những suy nghĩ lởn vởn trong đầu mình. Sự khác này như sự gấp rút về thời gian, được thúc đẩy bởi hai chữ "trách nhiệm", chúng ta chẳng còn bỡ ngỡ với những gì đã và đang xảy ra, thay vào đó là chúng ta học cách chấp nhận. Chấp nhận sự thay đổi ấy, để trưởng thành.

Tôi có một tuổi trẻ với những bữa trưa ăn vội

Khi còn trẻ, chắc nhiều người đã không ít lần coi bữa ăn như cuộc

chạy đua với thời gian? Mà đôi khi, từ lâu, những bữa cơm không hẳn còn quan trọng và giá trị nữa, trong một xã hội đồ ăn thức uống tràn lan, cách vài bước chân lại có một cửa hàng. Nhưng tôi còn có một lý do mới mẻ hơn, đó là bận. Tôi thường ép buộc bản thân mình bằng những lần làm việc xuyên đêm, những bữa ăn lệch giờ. Stress sản sinh mỗi ngày nếu đổi ra bằng năng lượng cũng đủ làm cho chiếc đồng hồ chạy cả năm.

Rồi tôi lại thấy, mình bây giờ khác quá. Tôi lo cho tương lai nhiều hơn. Nỗi sợ hãi cứ ngày một dày lên. Những thổn thức cứ hằng đêm lên tiếng. Tôi lo về nhân bản của tôi sau này. Tôi sợ rằng một ngày nào đó tôi không còn sức để sống và làm việc hết mình vì đam mê nữa. Tôi thao thức mỗi đêm cũng vì cả hiện tại, nhưng thật ra điều đó mang lại ý nghĩa gì không?

Cũng như những bữa cơm ăn vội, hay những lần tôi nhịn ăn để mưu sinh, để học hỏi, để chu toàn cho một tương lai đầy hy vọng... điều đó có ý nghĩa gì? Trong khi tôi hoàn toàn có thể làm mọi thứ khác đi. Với một nỗ lực mạnh mẽ hơn. Hay đó chính là những ngày tháng tuổi trẻ mà tất cả chúng ta cần phải vượt qua?

Tôi có một tuổi trẻ với những lạc lõng co Dãn từng giây

Có một thực tế rằng, càng lớn chúng ta càng ít bị ảnh hưởng bởi người khác hơn, thay vào đó là tự chọn cho mình những khuôn mẫu để học hỏi, những hình tượng để phấn đấu. Khi là người nổi tiếng này, lúc là người thân thiết kia, nhưng có sự chọn lọc, dẫu là vô tình hay cố ý. Có những ngày tôi bị ám ảnh bởi một vài người mà tôi cho rằng họ luôn đúng. Có những ngày tôi thất vọng chỉ vì mình chưa đạt đến những kỳ vọng kia – thành công của những người mà tôi luôn ngưỡng mộ. Có thời gian vì thế mà tôi bất chấp tất cả, để theo đuổi những niềm tin không phù hợp với năng lực. Tôi từng vấp ngã rồi cố chấp đứng dậy, tôi vực lại niềm tin, để tiếp tục phấn đấu.

Cho đến khi nhận ra con đường này chẳng phải dành cho mình, tôi mới lại hối hả đuổi theo con đường khác. Sau hàng chục lần như thế, tôi mới vỡ òa ra rằng, bao nhiêu năm nay, công sức mình bỏ ra, hoàn toàn là xứng đáng. Vậy mà trước đây lại lầm tưởng, mình thật thiệt thòi và bản thân đã luôn muốn bỏ dở giữa chừng.

Có những công việc dù yêu đến mấy, đôi khi cũng cảm thấy chán nản. Có những khoảnh khắc với người yêu, dù nồng nàn say đắm bao nhiêu vẫn có khi thấy nghẹn lại, khó chịu râm ran, lan tỏa khắp cơ thể, trong từng dòng suy nghĩ. Những hỗn độn ấy, chỉ có

chính mình mới hiểu được. Những ngoại lực ấy, cũng chỉ có mình cân bằng lại được.

Khi những hỗn độn chất chồng ập đến, thứ duy nhất còn lại, là chính bản thân mình

Cũng bởi vì càng trưởng thành, chúng ta thường chỉ tin vào điều mình đã từng trải qua. Đó chính là những điều khiến chúng ta trở thành duy nhất, không gì có thể lẫn được. Nhưng có một điều không thể phủ nhận rằng: Còn trẻ, là còn chưa hoàn toàn tin tưởng bản thân.

Thật khó để giữ được niềm tin vào chính mình. Và tìm đâu ra niềm tin duy nhất.

Cũng thật khó để kể chuyện tâm linh cho một người chưa bao giờ trải qua chuyện về thế giới bên kia. Trong một lần nói chuyện với thầy tôi – hiện đang công tác tại Viện Nghiên cứu và Ứng dụng Tiềm năng con người, tôi mới vỡ òa, thế giới này còn có nhiều điều kỳ bí hơn chúng ta tưởng tượng. Thầy nói rằng: "Dù có thể chúng ta không tin nhưng bằng cách này hay cách khác, nó vẫn tồn tại". "Nó" ở đây do độc giả tự suy nghĩ, là trên đời này có ma quỷ, có tồn tại thiên đường hay địa ngục, hoặc có luật nhân quả hay có sự tồn tại của vòng kiếp luân hồi cũng không sai.

"Nó" đối với tôi còn có thể là người trẻ, dù bạn đang vật vã với đống bài kiểm tra cuối kỳ tới tấp, dồn dập hay những lời than vãn văng vẳng trong đầu vì câu nói của ai đó làm bạn tổn thương sâu sắc thì tất cả những điều này bạn đều phải trải qua.

Đến một lúc nào đó, chúng ta phải đưa ra lựa chọn phù hợp, ít nhất là để bớt chênh chao giữa những khó khăn dồn dập khiến việc chúng ta nghĩ, tin vào bản thân mình chưa bao giờ là đủ. Chối bỏ thực tại như con sâu mãi trốn trong cái kén mà không biết rằng chính sự khó chịu trong cái kén đã làm nó trở thành một con bướm rực rỡ sắc màu. Chối bỏ khó khăn còn tệ hơn, như thế chẳng khác nào chấp nhận cả đời nằm trong cái kén đến lúc chết đi trong bóng tối im lặng. Không giãy giụa, không ngoe nguẩy, không một chút cựa quậy.

Đó cũng là những gì tôi đang dần cảm nhận và trải qua, như những bữa trưa ăn vội; những hạt cơm chan nước mắt vì tủi thân, mệt nhọc; những mối tình câm nín bị tôi giết lặng; những mong đợi không hồi kết kèm theo sự hy vọng không có điểm dừng làm tôi từng không ngừng trách móc bản thân... Sau tất cả, mọi

chuyện sẽ ra sao? Phải chăng những trải nghiệm đó là để trong một ngày không xa, khó khăn sẽ tạo tác những đôi cánh sặc sỡ, để chinh phục bầu trời xanh ngoài kia – những điều đang chờ chúng ta đến phá vỡ giới hạn của chính mình?

Câu chuyện "rừng na uy" của những người đang bước sang ngưỡng cô đơn nhất của cuộc đời

Con người ngay từ khi sinh ra đã cô độc. Chết đi cũng trong cô độc. Dù có cố lẩn tránh nỗi cô đơn, nó vẫn hiện diện trong cuộc sống hằng ngày.

– Rosie Nguyễn

Bởi những gì phía trước luôn là một màn sương trắng

Phải mất hai tuần, tôi mới đọc xong cuốn Rừng Na Uy dù có nhiều thời gian rảnh. Bởi mỗi khi lật từng trang giấy, sức nặng mà nó mang lại dần tăng lên. Tôi không hiểu vì sao lại thế. Khung cảnh câu chuyện đem lại u ám hơn bất cứ mảng trời đen nào, trĩu nặng hơn bất cứ đám mây nào đang chực xối xuống những cơn mưa ướt đẫm.

Vì thế mà sau mỗi đoạn truyện, tôi nghĩ tôi nên làm thế – cất nó đi chỗ khác, cho đến khi lấy lại một nguồn năng lượng mới, tôi mới đủ khả năng để đọc những bối cảnh tiếp theo.

Thực tình mà nói, độ tuổi phù hợp nhất để đọc cuốn sách này, tôi nghĩ đó là độ tuổi của tôi bây giờ – chập chững 20, khi vừa mới loay hoay tự lập, từng bước từng bước đặt chân vào một thế giới rộng lớn, một thế giới mà chúng ta phải chấp nhận rằng: Cô đơn là điều không thể tách rời khỏi bất cứ ai.

Tôi bắt gặp mình ở đâu đó trong mỗi nhân vật. Cũng như họ, tôi không biết trong hoàn cảnh đó, tại sao mọi người xung quanh mình làm vậy. Trong tình huống đó, tại sao mình lại lựa chọn việc này mà không phải việc kia. Tại sao mình lại trao tình cảm cho người này? Tại sao lại không thể mở lòng với người khác? Tại sao

người bạn thân, người mình từng yêu năm ấy, họ lại lựa chọn cái chết để rời xa thực tại, vĩnh viễn?

Vì thế mà tôi từng khổ sở, từng bất lực, tuyệt vọng vô độ như bước vào vòng xoáy những câu hỏi vô tận mà không ai có thể trả lời, thậm chí cả chính mình cũng không đưa ra được bất cứ đáp án nào vừa lòng bản thân.

Có những tôi lúc cảm thấy lạc lối đến điên dại như Naoko

Sự mất mát sau vụ tự sát của chị ruột và người yêu khiến Naoko cảm nhận được sự rơi rớt của điều gì đó trong tâm hồn mình. Sự mất mát ấy giống như cái giếng sâu không đáy. Trong thâm tâm, cô luôn nghĩ cái giếng này sẽ xuất hiện ở bất cứ đâu mà nếu không cẩn thận, cô có thể rơi xuống ngay lập tức.

Mặc dù được đến một nơi dường như tách biệt khỏi thế giới bên ngoài – nơi có thể làm cái giếng kia bớt xuất hiện nhiều lần trong trí tưởng tượng nhưng không có cách nào khác lấp đầy cái giếng đó. Làm gì có ai có thể tiếp tục sống mà không biết trong tương lai mình có chống chọi được với thế giới đã mang lại sự tổn thương sâu nặng đến thế hay không. Làm gì có ai có thể tiếp tục hy vọng khi biết căn bệnh rối loạn tâm lý của mình có thể nặng hơn bất cứ khi nào, nếu không muốn nói là đã luôn phải tính từng khắc từng giây để cố gắng gìn giữ mạng sống bé nhỏ này.

Ấy thế mà cuối cùng, Naoko để cái giếng trong tâm hồn mình ngày càng sâu. Đến nỗi có gào khản cổ, cũng chưa bao giờ nghe thấy tiếng hét nào được vọng lại. Tận cùng của tuyệt vọng là thế đấy!

Tận cùng của lạc lối cũng vậy, đi riết rồi cuối cùng cũng bị rơi xuống cái giếng kia. Người bị rơi sẽ không nhìn thấy miệng giếng đâu cả, dẫu chỉ là một tia sáng lấp ló, cũng đừng hy vọng nhìn thấy.

Tôi thấy mình hay ở trong trạng thái lơ lửng và "không lên dây cót" như Watanabe vào mỗi ngày chủ nhật

Nếu bạn không biết phải làm gì tiếp theo, hãy đọc sách cả ngày cũng được, đọc chán thì đi ngủ, không thì ngủ nguyên cả ngày cũng chẳng sao. Miễn là bạn thấy thoải mái.

Có những ngày công việc ngập đầu, hạn chót dồn dập, tôi lại chẳng muốn làm gì cả. Chẳng hạn như hôm nay – ngay lúc này, mặc dù số lượng việc phải làm đã chất lên thành núi, nhưng tôi

vẫn ngồi vắt chân đọc nốt cuốn Rừng Na Uy, xem vài tập phim kiếm hiệp cho đã đời. Tôi uống hẳn hai ly cà phê và thêm vào đó ăn sống vài gói mì tôm vì chẳng còn động lực ra khỏi nhà vào ngày nghỉ nữa.

Khỏi phải hỏi, trên đời này chẳng có ai sẵn sàng lặp đi lặp lại những điều "thoải mái" như vậy mãi, nếu họ là một người-bình-thường. Giống như câu chuyện của Watanabe, anh chàng phải chấp nhận sự thật hiển nhiên rằng, dẫu Naoko đẹp huyền ảo đến mấy, lộng lẫy trong tâm trí thế nào, chìm đắm trong thế giới xa thực tại bao nhiêu thì cô gái trong mơ của cậu đã chết và sự sống động của Midori là thật. Anh nhận ra phía sau, vẫn luôn có một người đang dành nhiều tình yêu đến thế cho mình.

Ai cũng phải vặn lại dây cót sau những ngày thả trôi mình đi hơi quá xa so với thực tại. Cũng như việc ai cũng sẽ phải trưởng thành, tập quen với cuộc sống cuồng nhiệt lên dây cót mỗi ngày.

Tôi thấy mình giống Midori mỗi khi bất cần mọi thứ trên đời này, ngoại trừ tình yêu

Midori dường như là nhân vật sáng nhất câu chuyện buồn đầy ám ảnh và u ám này theo đúng nghĩa đen. Nếu đọc qua, hẳn nhiều người nghĩ Midori là hiện thân của sự nổi loạn, luôn chất vấn Watanabe bằng những câu hỏi kỳ quặc, thậm chí có phần thô tục. Midori ở tuổi ấu thơ đã thiếu tình thương từ gia đình, từng lần lượt chứng kiến cái chết của mẹ và bố sau khi họ đã phải oằn mình gánh chịu những cơn đau dai dẳng vì bệnh tâm thần. Tuy thế, tâm hồn bé bỏng của cô vẫn luôn khát khao có được một tình yêu đích thực và cô chưa bao giờ từ bỏ hy vọng về điều này.

Midori thông minh, hoạt bát và được ví như một mùa hè có những tán cây mát dịu, dưới màn trời xanh trong vắt. Đối lập hoàn toàn với một Naoko lạnh lẽo và xám xịt.

Một cô gái thẳng thắn, chân thật đến mức khó ai nghĩ cô tồn tại ngoài đời thực.

Một người không ngần ngại khi nói ra những điều mình không biết, thô bạo đến mức không thể thật hơn được nữa.

Một người luôn khát khao có được tình yêu đến cháy ruột gan. Chính vì thế mà cô dứt khoát chấm dứt những mối quan tâm làm mình phiền lòng, trần trụi bày tỏ tình yêu của mình, không màng người ta có đáp trả hay không, không màng đợi chờ tình yêu đó trở lại khi đối phương vẫn còn đang do dự.

Cô cứ thế, không cố chấp cũng chẳng cưỡng cầu, đôi khi chỉ có thể hy vọng, cũng có thể cảm thấy ấm cúng hơn giữa một mùa đông rét buốt.

Ngoài ra, xung quanh còn vô vàn những mảnh ghép đặc trưng như thế, thậm chí là hơn. Như nhân vật Nagasawa, cậu ta giống với Watanabe về những mông lung trong tâm trí, hoặc sự thiếu vắng điều gì đó trong tâm hồn. Nhưng những việc cậu ta hoạch định cho tương lai đáng giá hơn những ngày lửng lơ của Watanabe. Thế nhưng cậu vẫn buồn, vì Watanabe học được sự trân trọng sớm hơn Nagasawa. Những nhân vật còn lại dường như luôn xuất hiện đúng lúc, vừa vặn đến mức như in từng động tác, cử chỉ trong một bối cảnh làm câu chuyện trở nên hoàn hảo hơn bao giờ hết. Không phóng đại cũng chẳng gồng gắng tô vẽ, không cường điệu quá đà cũng chẳng thê lương bi lụy.

Bởi đó chính là cuộc sống. Đúng, cuộc sống của những người trẻ là như thế đấy, luôn làm bạn cùng với cô đơn mặc dù người bạn ấy chẳng được chào đón một chút nào.

Còn tác giả câu chuyện, Murakami, ông không đưa ra thông điệp hay bất cứ lời khuyên nào, như cái kết câu chuyện cũng thế, làm người đọc lơ lửng như đang đứng chơ vơ giữa chốn mà mình thuộc về như không thuộc về, mình đang đến đích nhưng càng đi càng không thấy cái đích nào cả. Bởi những gì phía trước luôn là một màn sương trắng, không phải cứ dùng đèn soi, là thấy đường.

Vẻ đẹp phi thường của một người bình thường

Gửi những người đang nghi ngờ bản thân ngay lúc này

Nghi ngờ không phải một trạng thái dễ chịu, nhưng tin chắc thì thật ngu xuẩn.

– Voltaire

Hôm nay, tôi chính thức trở thành sinh viên năm ba. Sinh viên năm ba thì có gì?

Vài lần nhận học bổng khi là sinh viên xuất sắc, hay vài tờ chứng chỉ được đóng trong những chiếc khung trang trọng viết tên mình với danh hiệu sinh viên giỏi của năm? Đối với vị trí là một sinh viên đúng nghĩa, tôi chẳng có gì. Hai năm học trôi qua tôi còn không đếm nổi số ngày bỏ học, số giờ ngủ trong lớp.

Kỳ học mới chưa đầy hai tháng mà hôm nay, như thường lệ, tôi lại "bùng" học và đang ngồi viết những dòng này. Bởi tôi vốn nghĩ, với tôi trường học là một hệ thống đã quá đủ suốt 12 năm học phổ thông. Và, để học điều gì đó, tôi nghĩ không nhất thiết phải đến trường. Cũng như để giúp một ai đó, bạn đâu cần phải vào một câu lạc bộ tình nguyện và mang nhãn mác tình nguyện viên.

Sau rất nhiều buổi "bùng" học như thế, kể cả ngày hôm nay, tôi chợt nhận ra rằng, khi tất cả những người bạn của tôi hằng ngày vẫn đến lớp đều đều và ghi chép bài giảng đều đều như vậy, tôi thấy mình có lỗi, tôi cảm thấy nghi ngờ về bản thân: Phải chăng việc "bùng" học của mình là không đúng?

Tôi không biết đó là điều bình thường hay kỳ lạ nếu nó xảy ra với bạn, nhưng đối với một đứa có "thâm niên" "bùng" học như tôi, tự dưng trong lòng dấy lên một sự ăn năn, hối tiếc – điều chưa từng xảy ra trước đây. Tôi đã rải CV từ năm nhất để có các cơ hội thực tập, làm việc tại các công ty vừa và nhỏ, nhảy hết việc này đến việc khác, thử hết việc nọ đến việc kia, từ làm cộng tác viên kinh doanh đến hỗ trợ truyền thông, đi làm gia sư đến làm việc chân tay ở các cơ sở giao hàng. Cho đến năm hai tôi làm thực tập sinh cho một dự án khởi nghiệp và làm nhân viên nội dung tại nhà cho tới tận bây giờ. Đi làm có lương rồi thì nghỉ học? Hay là tôi coi trọng việc làm hơn việc học?...

Điều này khiến tôi nhớ đến một người bạn học chung cấp ba, cô bạn tâm sự với tôi rằng kỳ nào cô cũng đi học đầy đủ, cuối kỳ nào điểm cũng cao gần như nhất lớp và không chỉ được nhận học bổng sau mỗi kỳ học, cô còn nhận được nhiều loại học bổng khác từ các chính sách của công ty, doanh nghiệp liên kết với trường. Nhưng cô vẫn cảm thấy hoang mang, nghi ngờ về bản thân. Cô tự so sánh mình với những bạn đi làm thêm, kể cả chỉ là công việc phục vụ bàn. Đương nhiên là cô chưa đi làm thêm bao giờ mà dành tối đa thời gian cho việc học trên lớp và cả những lúc ở nhà. Vậy tại sao nghi ngờ bản thân mình?

Cô ấy lo sợ không có kinh nghiệm cơ bản sau khi ra trường mà chỉ biết lý thuyết suông. Trong khi mục đích ban đầu của cô tập trung học để đạt được danh hiệu sinh viên xuất sắc, để ẵm học bổng, để tiếp thu được lượng kiến thức ban đầu một cách đầy đủ, trọn vẹn nhất. Ấy thế mà gần đây trong cô lại xuất hiện những nỗi lo như thế. Ngày ra trường càng đến gần, cô càng đặt nặng việc đó và nghi ngờ bản thân hơn.

Những băn khoăn của tôi lại chẳng khác cô ấy là bao, chỉ khác ở lý do thôi. Tôi nghi ngờ về lực học của mình, tôi sợ không ra trường đúng hạn hay kết quả ngày một bê bết chẳng còn cách nào để cải thiện nữa. Trong khi nhiều người lại ao ước được như tôi, cùng một lúc có thể làm mấy việc và đã có một khoản lương để trang trải chi phí hằng ngày.

Bất cứ ai cũng đã từng nghi ngờ về bản thân

Tôi có cơ hội được tiếp xúc với những người mắc các chứng bệnh liên quan tới tâm thần (như mất ngủ, rối loạn lo âu, trầm cảm...) và họ là những người nghi ngờ bản thân hơn ai hết, khi các biểu hiện chứng bệnh cứ lặp đi lặp lại, giày vò họ như một vòng luẩn quẩn từ ngày này sang ngày khác. Mỗi ngày thức dậy là một hành

trình (đối với họ) đầy thử thách như một cực hình. Bằng cách này hay cách khác họ nhất định phải vượt qua chúng. Thậm chí là phải hít thở thật sâu, để cảm nhận sự sống. Họ phải dùng mọi cách để biết rằng, một ngày nào đó mình sẽ thoát khỏi những căn bệnh này. Tuy nhiên, ngày nào còn chưa chấm dứt những cơn chán đời ập đến, những cơn mất ngủ khiến họ phải thức trắng đêm, những suy nghĩ tiêu cực đến tự ngược đãi cơ thể làm họ phải oằn mình giằng xé, họ vẫn chưa thôi nghi ngờ về bản thân.

Giống như việc phải làm sao khi một ca sĩ đột nhiên không còn cảm xúc để truyền tình cảm vào bài hát? Phải làm gì khi một họa sĩ bỗng dưng không còn rung động trước cảnh vật để thả hồn vào tác phẩm? Hay một nhà văn bỗng bất chợt một ngày thấy nhân vật họ tạo nên không còn cuốn hút với người đọc nữa?

Họ sẽ nghi ngờ bản thân mình? Họ sẽ nghĩ mình chưa đủ tài năng? Họ bắt đầu dừng lại, tập trung suy nghĩ, lo lắng về bản thân trước những thành tựu (đồ sộ) mà họ từng có trước đây, trước những khát khao mà họ từng ấp ủ trước khi bắt tay hành động, tiếp tục con đường còn dở dang.

Là một người viết, tôi cũng từng cảm thấy hụt hẫng và thất vọng về bản thân khi bỗng chốc một ngày, mọi việc trước mắt đều trở nên vô cảm và tôi dần hờ hững với mọi thứ.

Tất cả như một ngọn lửa đang mãnh liệt cháy bỗng chốc bị hắt một gáo nước, hóa thành tro bụi.

Nghi ngờ bản thân không phải là thiếu định hướng hay cảm thấy bản thân thật kém cỏi

Tình cờ lướt web tôi thấy một bài viết rất hay có tên To Anyone With a Mental Illness Wondering If You'll Get Through Today (tạm dịch: Gửi đến những ai mắc bệnh tâm thần đang nghi ngờ về bản thân) có đoạn:

Khi bạn nhìn thấy những cố gắng của mình bắt đầu được đền đáp, hãy tiếp tục những cố gắng nhỏ mọi lúc, mỗi ngày, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy những phần nhỏ của nhân cách đang được xây đắp. Có thể những khoảng trống và sự bình thản sẽ xuất hiện để bạn yêu thương bản thân nhiều hơn.

Con người bạn không phải là căn bệnh đe dọa cuộc sống của bạn, chúng không hề liên quan đến nhau. Bạn cần nhớ điều đó. Nếu có thể, hãy viết những dòng chữ trên mỗi ngày. Nói với bản thân rằng vì bạn sẵn sàng chiến đấu ngay khi mặt trời thức dậy. Nói điều đó khi trái

tim bạn đập mạnh cùng với suy nghĩ về những bước chân bên ngoài cửa sổ. Hãy cố gắng và truyền đạt điều đó tới chính bạn.

Có những điều tưởng chừng đơn giản với người này nhưng có thể lại là thử thách với người khác.

Ngày hôm nay tôi có thể nghi ngờ về năng lực học tập của mình, nhưng đó sẽ là bước đầu để tôi học cách cân bằng giữa việc học và làm một cách cân đối, phù hợp hơn.

Ngày hôm nay cô bạn tôi có thể nghi ngờ về khả năng làm quen với môi trường làm việc khắc nghiệt sau này, nhưng đó sẽ là bước đầu để cô cân nhắc trong tương lai tới có nên xin việc làm hay ứng tuyển thực tập tại công ty nào đó hay không.

Ngày hôm nay có thể bạn nghi ngờ về học lực của mình, nhưng đó sẽ là bước đầu để bạn bắt tay vào công cuộc cải thiện điểm số.

Ngày hôm nay có thể một bệnh nhân ung thư nghi ngờ về khả năng chống chọi với căn bệnh chưa tìm ra thuốc chữa, nhưng đó sẽ là bước đầu họ chấp nhận đặt chân vào con đường đầy thử thách để chiến đấu giành lấy lại sinh mạng.

Khi đọc bài viết có tựa đề này, hẳn bạn cũng đang có nghi ngờ về bản thân. Thông điệp mà tôi muốn gửi tới bạn là: Nghi ngờ bản thân không phải là thiếu định hướng hay cảm thấy mình thật kém cỏi. Nghi ngờ là bước đầu của sự thay đổi, một sự tiến bộ để vươn ra khỏi những u ám hiện tại, cũng là bước đầu, cho một sự khởi đầu mới.

“Tại sao chúng ta không hạnh phúc?”- “Chúng ta sống đâu phải để hạnh phúc!”

Nỗi đau sẽ không kéo dài mãi mãi. Một ngày nào đó, cơn đau sẽ biến mất và bạn vẫn sống.

– Harold Kushner

Hôm nay, trong giờ thi vấn đáp, thầy hỏi tôi rằng: “Với cương vị là sinh viên năm ba khoa Tâm lý học, em rút ra được điều gì trong suốt quá trình học?”. Tôi trả lời thầy rằng tôi vẫn nhớ câu nói của thầy khi mới chân ướt chân ráo bước vào giảng đường đại học. Lúc đầu thầy có vẻ ngạc nhiên nhưng khuôn mặt vẫn cố giữ nét nghiêm nghị. Sau đó tôi nói hai năm trước, thầy từng nói với chúng tôi rằng: “Học tâm lý không phải để hiểu mình và hiểu người”.

Tôi thấy điều đó khá đúng. Làm sao để hiểu ai đó trong khi họ còn chưa hiểu rõ về bản thân họ. Và nếu điều đó có thể xảy ra đi chăng nữa, người có khả năng thấu hiểu người khác có mệt không, khi vào một đám đông đều đọc được hết tất cả suy nghĩ của mọi người? Rồi người đó sẽ ra sao, khi chuẩn bị tiếp xúc với một ai đó đã biết hết suy nghĩ của họ? Nghe có vẻ nực cười nhưng tôi dám cá rằng, nếu có thể hiểu người khác đang có mong muốn hoặc suy nghĩ gì, thì cuộc sống này thật tẻ nhạt biết bao.

Sau đó, tôi tiếp tục câu trả lời rằng: “Em thấy thầy nói rất đúng. Hiểu mình, hiểu người là một việc mà có lẽ sống cả đời cũng khó để thực hiện. Và đôi khi điều này không cần thiết. Cũng như hạnh phúc không phải là đích đến của mỗi người. Chúng ta sống để trải nghiệm, có cảm xúc tích cực cần thiết nhưng hãy chấp nhận những điều tiêu cực như một phần phải xảy ra với mỗi người. Quan trọng chúng ta cảm nhận được giá trị của chúng ra sao,

chúng ta trải qua những điều này bằng cách nào".

"Đối với những người chỉ trải qua những trải nghiệm đau buồn thì sao?" – thầy tiếp tục hỏi.

"Đó chính là lý do họ cảm nhận niềm vui một cách sâu sắc hơn, họ biết trân trọng những gì quý giá với bản thân mình và hơn hết, họ là những người mạnh mẽ, nếu họ vẫn cố gắng tiếp tục mỗi ngày để vượt qua chúng. Phải nói là cực kỳ mạnh mẽ bởi họ đã từng trải qua rất nhiều chuyện đau buồn và sau này cho dù có gặp nhiều chuyện khó khăn hơn, họ khó có thể chùn bước".

Đó cũng là những câu cuối cùng trước khi tôi rời khỏi lớp, tạm biệt một môn học chuyên ngành Tâm lý học nhân cách.

Và từng dòng suy nghĩ cứ quanh quẩn khiến tôi không thể dứt khỏi.

Trưởng thành là như thế nào?

Tôi luôn coi mình như một đứa trẻ. Chẳng phải vì tôi không muốn lớn hoặc trở thành người lớn. Tôi đơn giản chỉ sống trọn vẹn từng khoảnh khắc. Tôi học cách không lên kế hoạch cuộc đời nữa vì rốt cuộc, mọi thứ trên giấy chỉ đơn thuần là một đống lý thuyết.

Những ngày cuối cùng tuổi 20, tôi cảm thấy hoang mang về cuộc đời nhất, tôi không nhớ một năm qua mình đã làm những gì. Điều đáng buồn nhất không phải là mình không đạt được mục tiêu đã đặt ra mà là mỗi ngày mình càng thấy mục tiêu đó càng xa vời.

Những ngày cuối cùng tuổi 20, chạy đua cùng một kỳ thi đang đến giai đoạn nước rút, vì một tương lai không học lại môn nào. Trường học trở thành một thứ gì đó vừa lạ vừa quen. Lạ vì mỗi ngày đến trường, là một lớp học khác, những gương mặt không quen thuộc, cho dù có ngồi chung lớp với nhau cả một (vài) kỳ. Quen vì những bài kiểm tra, như một tờ giấy thông hành mà những người trong hệ thống giáo dục dựa vào đó để đánh giá một người thông minh hay không, thậm chí là có ý thức hay không.

Những ngày cuối cùng tuổi 20 cứ thế, chơi vơi, giữa những công việc chẳng thể nào cân bằng, giữa những mối quan hệ chẳng thể nào gìn giữ, giữa những cảm xúc chẳng thể nào điều tiết nổi. Cho đến lúc nó rơi vĩnh viễn về phía hoài niệm.

Bức tranh muôn màu mang tên: Cuộc Sống

Nhân vật Anne trong bộ phim Anne with an E khiến tôi không ngừng suy nghĩ về việc thế nào là một cuộc đời thú vị, đáng sống và ý nghĩa. Nhiều người cho rằng đó có thể là tham gia tất cả trò chơi mạo hiểm; có người cho rằng đi du lịch khắp mọi nơi trên thế giới thì cuộc sống mới muôn màu muôn vẻ; có người thì lại cho rằng, chỉ cần mỗi ngày thức dậy, thấy mình vẫn còn khỏe mạnh, vẫn còn yêu và được yêu, vậy đã là một cuộc sống trọn vẹn rồi.

Hay cuộc sống như một đứa trẻ là có một ước mơ và sống mỗi ngày đều hết mình vì ước mơ đó: "Tớ thích làm bác sĩ, chỉ đơn giản vì tớ muốn chữa bệnh cho mọi người.", "Tớ muốn làm giáo viên, chỉ đơn giản vì tớ muốn trở thành người truyền cảm hứng cho học sinh như cô giáo đã từng làm thế với chúng tớ."...

Mỗi người là một đại dương rộng lớn, hạnh phúc chỉ là một con cá nhỏ

Dưới đây là những gì tôi đã học được bằng tất cả trải nghiệm và tri thức của môn Tâm lý học nhân cách mang lại, hy vọng nó có ích cho bạn:

Quá cố gắng để được vui vẻ sẽ khiến bạn trở nên buồn bã – hãy để những cảm xúc tiêu cực dẫn lối đến sự tích cực. Cá nhân tôi nghĩ rằng hạnh phúc không nằm ở đích cuối cùng mà chúng được tìm thấy trong suốt quá trình trải nghiệm. Nó xuất hiện từ những điều nhỏ bé trên suốt con đường dài mà chúng ta gọi là "cuộc sống".

Chấp nhận trải nghiệm trong từng hoàn cảnh, mọi khoảnh khắc đều là những điều quan trọng. Thật tuyệt khi bản thân được vui vẻ và ai ai cũng muốn như vậy. Tuy nhiên, tâm hồn và thể xác của con người luôn tồn tại nhiều cảm xúc khác nhau, không chỉ mỗi hạnh phúc. Nếu bạn cảm thấy buồn bã hay suy sụp, không sao cả, đó chỉ là điều tất yếu phải xảy ra mà thôi.

Đừng ép bản thân phải vui vẻ vì các cảm xúc khác cũng hoàn toàn bình thường và lành mạnh. Hãy tận hưởng cuộc sống đang diễn ra thay vì chỉ chăm chăm nhìn vào kết quả. Instagram cho ta thấy những tấm ảnh được lý tưởng hóa bởi con người về những cuộc sống "hoàn hảo" nhưng lại ít khi là hiện thực toàn cảnh – điều này thường khiến chúng ta nghĩ rằng tất cả mọi người đều đã cảm nhận được hạnh phúc đó, trừ bản thân mình.

Trong thực tế, là con người, chúng ta sẽ trải qua rất nhiều cung bậc cảm xúc. Thay vì chỉ tập trung hoàn toàn vào hạnh phúc, hãy

tự đặt ra những mục tiêu khiến bạn cảm thấy cuộc sống có đích đến. Tinh thần tích cực trong cuộc sống có vai trò quan trọng, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn không được phép buồn trước khi trở nên tích cực.

Phớt lờ những khoảnh khắc buồn sẽ chỉ khiến bạn buồn hơn. Quá cố gắng để đạt được hạnh phúc sẽ khiến bạn bị ám ảnh bởi những điều không vui trong cuộc sống và dần cảm thấy bản thân đang chìm vào hố sâu của thất bại. Việc này sẽ chẳng giúp bạn đi tới đâu cả, chúng ta dành quá nhiều thời gian nghĩ về việc làm sao để được hạnh phúc hay như thế nào thì mới được hạnh phúc. Điều then chốt là đừng quá tập trung vào những cảm xúc tiêu cực mà hãy để chúng dẫn lối cho bạn và hướng bạn đến sự tích cực.

Đừng tìm kiếm hay theo đuổi hạnh phúc. Bạn sẽ thấy rằng tất cả những gì nó làm là chạy thật xa khỏi mình. Hãy bắt đầu bằng việc chú tâm hơn đến niềm vui xung quanh bạn trong cuộc sống hằng ngày. Trân trọng những khoảnh khắc giản đơn như lúc bật đài để lắng nghe bài hát yêu thích hay chìm vào giấc ngủ sâu trong chiếc chăn bông ấm áp, thơm tho.

Lần đầu tiên gặp một nhà tham vấn tâm lý, cách đây hai năm, câu đầu tiên mà anh ấy nói với tôi là: “Hạ thấp kỳ vọng để nâng cao giá trị và thái độ chính là yếu tố quyết định tất cả mọi thứ”. Vì thế không nên đặt ra quá nhiều kỳ vọng cho mọi thứ, như là “Cuộc sống luôn phải hạnh phúc”. Cuộc sống không phải lúc nào cũng hạnh phúc và vui vẻ – nhớ rằng ai cũng có những ngày tệ hại. Cuối cùng, hãy vui vẻ, không phải vì mọi thứ đều hoàn hảo, mà vì bạn chọn những khoảnh khắc nhỏ bé và hoàn hảo.

Vẻ đẹp phi thường của một người bình thường

Tôi không lập dị, chỉ là tôi khác biệt với những người không hề khác biệt.

– Barbra Streisand

Trong thế giới hiện đại đầy áp lực, trẻ em được sinh ra ngày càng có nguy cơ mắc nhiều căn bệnh liên quan đến tâm lý – thần kinh gây ảnh hưởng đến sự phát triển và tăng trưởng bình thường. Cụ thể như tự kỷ, hội chứng tăng động giảm chú ý (ADHD), rối loạn lo âu, rối loạn ngôn ngữ và chức năng não bộ, ảnh hưởng trực tiếp đến các hành vi như giao tiếp, ăn uống...

Đáng ngại hơn, các phụ huynh hầu hết thiếu kiến thức đối với sức khỏe tinh thần, điều quan trọng mà nếu không biết sẽ làm ảnh hưởng quá trình phát triển của một đứa trẻ, sau này và mãi mãi. Theo các chuyên gia tâm lý, nếu những đứa trẻ đặc biệt được can thiệp sớm nhờ các liệu pháp tâm lý phù hợp, quá trình phát triển trong tương lai của chúng có thể cải thiện được 80%.

Qua những thông tin vừa nêu trên không phải tôi muốn phân tích hay đưa ra giải pháp để cung cấp kiến thức can thiệp sớm đối với trẻ đặc biệt, mà tôi muốn nhấn mạnh một điều: Sự khác biệt không ghê gớm, thậm chí là không cần thiết như một số người lầm tưởng. Nhiều người muốn con mình trở nên thông minh hơn những đứa trẻ khác, muốn con mình trở thành thiên tài, đã cho con đi học đủ thứ ngay từ khi chúng chập chững bước vào trường mầm non, trở thành nguyên nhân dẫn đến hậu quả mà tôi đề cập phía trên.

Trong khi có một sự thật hiển nhiên là một đứa trẻ vốn sinh ra đã khác biệt. Điều đầu tiên chúng ta cần làm là chấp nhận toàn bộ những thứ thuộc về chúng. Điều thứ hai là những gì thuộc về

chúng, đều là sự khác biệt.

Bản thân con người khi sinh ra đều khác biệt, đừng mộng mị tin những lời khuyên "Hãy khác biệt!" vô nghĩa

Chúng ta thường được đọc những bài viết truyền cảm hứng, trước mắt luôn là một viễn cảnh tươi sáng. Chúng ta thường thấy những tiêu đề truyền thông có nội dung: "Khác biệt để dẫn đầu", "Khác biệt để thành công bứt phá…" hay "Không khác biệt nghĩa là bị đào thải, sẽ bị thụt lùi ở phía sau…", thậm chí "Không khác biệt nghĩa là chết".

Dẫu vậy, chẳng ai chết vì "không khác biệt" cả. Truyền thông không đi kèm điều chỉnh kiến thức đã tàn nhẫn thay đổi không biết bao nhiêu nhận thức từ vô lý thành có lý, từ điều khó tin trở nên những điều "có thể chấp nhận được".

Đơn cử như phim ảnh gần đây đã thần tượng hóa những tình yêu màu hồng từ những nhân vật có cá tính mạnh mẽ, được mọi người xung quanh tôn thờ quá mức, thậm chí khai thác diễn biến nội tâm nhân vật một cách quá đà. Nữ chính luôn được nam thần bảo vệ chở che và yêu thương chiều chuộng. Họ được sống trong một thế giới có đủ điều kiện để nâng cao cái tôi của mình – họ là tâm điểm của mọi bữa tiệc sang trọng, họ là điểm tập trung của mọi ánh nhìn, họ là ngôi sao lấp lánh nhất… Họ chưa từng thất bại, hoặc nếu có thì cũng chỉ là một sóng gió nho nhỏ mà thôi. Chính điều này khiến không ít cô gái ôm mộng trong tương lai sẽ có một người đàn ông như thế, một tình yêu đẹp như bước ra từ ngôn tình mà họ không biết rằng tình yêu xuất phát từ sự trao đi chân thành từ hai phía, được vun đắp từ chính nỗ lực của cả hai người.

Cũng như lệch lạc về sự nhận thức sức khỏe tâm lý, nhiều người lãng mạn hóa trầm cảm như là cảm tác của một người nghệ sĩ, hay có người lại nghĩ trầm cảm chẳng có gì to tát nên vô tình làm tổn thương sâu sắc đến những người phải chiến đấu với căn bệnh ngày càng xuất hiện dày đặc ở xã hội hiện đại này.

Một người người anh học khoa tâm lý khóa trên của tôi chia sẻ: "Đừng biến trầm cảm, lo âu, rối loạn lưỡng cực, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, PTSD, tâm thần phân liệt… trở thành bản sắc của bạn, trở thành một phần của cái tôi nơi bạn, trở thành đặc điểm nhận dạng của bạn. Khi bạn dán lên mình những nhãn mác ấy, nó cũng giống như là bạn đang để cho người khác tùy ý phán xét bạn là tốt hay xấu, là ngu ngốc hay thông minh, là đáng yêu hay đáng ghét,

là giỏi giang hay kém cỏi, là hữu ích hay vô dụng giống như họ đang đánh giá một đồ vật. Bạn không phải là một đồ vật để bị đánh giá bởi người không hiểu biết đầy đủ những gì mà bạn đã trải qua, những biến cố mà bạn đã phải đối diện, những thái độ mà bạn đã nhận được. Bạn xứng đáng được tôn trọng bởi vì bạn là chính bạn, bởi vì đó là cách tốt đẹp nhất mà bạn có thể làm với những gì mà bạn có.

Hãy cứ nuôi dưỡng mọi thứ có sẵn, như đến mùa, hoa sẽ tự ngát hương

Nhiều người hay nói rằng trẻ con không biết nói dối. Nhiều người lại luôn muốn mình có thể trở về sống những năm tháng tuổi thơ đầy mơ mộng. Đúng là trẻ con không biết nói dối, chúng chỉ học được cách nói dối từ "người lớn" – như chúng ta. Nếu có thời gian, bạn hãy quan sát, nói chuyện với vài đứa trẻ từ 2-4 tuổi mà xem. Chúng sẽ kể tất cả những gì chúng được nghe, được thấy, được trải nghiệm cho bạn, không một chút do dự. Chúng luôn trầm trồ ngạc nhiên mỗi khi thấy điều gì đó thú vị, cười đắc chí khi chiến thắng một cuộc chơi nào đó, không ngần ngại "thử sức" với việc mà chúng ta nghĩ rằng chúng không thể làm được, sẵn sàng khóc cùng ai đó mặc dù chẳng biết vì sao người kia lại khóc, bằng tất cả sự cảm thông được khơi gợi trong chúng.

Đó là tất cả những gì một đứa trẻ đều làm được, cũng là lý do khiến chúng ta muốn trở lại làm những đứa trẻ hồn nhiên. Khi ấy chúng ta có thể bộc lộ mọi cảm xúc không chút e ngại, chúng ta có thể từ chối một người nào đó mà không cảm thấy áy náy; chúng ta có thể giận dữ, rơi nước mắt, làm nũng mỗi khi bất bình với gia đình, bạn bè, người thân. Chúng ta thường gán mác cho ai đó là "trẻ con" khi họ không-kiểm-soát-được-cảm-xúc như chúng ta vẫn nghĩ. Tôi không phải ngoại lệ. Tôi đã tự cho mình là một người "trưởng thành", luôn điềm tĩnh trước mọi việc xảy ra. Nhưng sau cùng, điều đó mới làm tôi cảm thấy mình tù túng, chết mòn trong những khoảnh khắc của cuộc đời.

Tôi hậu đậu. Tôi ngốc nghếch. Tôi hay hờn dỗi. Tôi nhỏ nhen. Tôi ngây ngô, khờ khạo. Tôi ghen tuông thừa thãi. Tôi luôn làm hỏng mọi thứ. Tôi luôn là người kết thúc cuộc vui hay một câu chuyện cười.

Tôi cô đơn sớm tối. Tôi lẻ loi trên từng chặng đường dài quanh co. Tôi mệt nhọc với cơ thể yếu ớt của mình. Tôi mềm lòng, nặng nhọc, yếu đuối trong tình cảm. Tôi chậm chạp đối phó với ngàn vạn biến cố xảy ra.

Tôi từng tuyệt vọng. Tôi từng khóc. Tôi tự làm khổ bản thân. Tôi tự làm đau chính mình. Tôi tự tách biệt với thế giới xung quanh và để mặc mọi thứ đang cuồng quay. Tôi đâu dám nghĩ đến ngày mai chỉ vì đang tất tả bận rộn với ngày hôm nay đến phút giây cuối cùng.

Nhiều người phản đối rằng đó chỉ là phủ nhận cho sự ích kỷ. Nhưng điều tôi nói ở trên hoàn toàn nằm trong tư duy, xuôi theo dòng suy nghĩ. Khi bạn có thể nhận thức được những cảm xúc đang diễn ra, điều đó sẽ tự điều chỉnh hành vi/cách ứng xử phù hợp với hoàn cảnh/tình huống xác định. Theo thời gian, phản xạ ấy biến thành cơ chế trong những tình huống dù có xấu đến đâu đi chăng nữa thì như cứ đến mùa, hoa sẽ nở. Nên đôi khi, chúng ta cần được bộc lộ tất cả những gì đang diễn ra trong mình.

Khi được học tâm lý, tôi mới biết vì sao lâu nay những người như tôi, chưa bao giờ hối hận với mọi thứ diễn ra trong quá khứ. Tôi cũng chưa bao giờ nghĩ đến việc phải thay đổi theo sự uốn nắn của những chiếc khuôn tạo sẵn. Sống dở mà thành thật với mọi cảm xúc của mình, còn hơn chết dở vì giấu kỹ mọi thứ bên trong, tìm kiếm những điều không phù hợp ở bên ngoài.

Hành trình viết lách và con đường trở thành người có giá trị

Không có may mắn trong sáng tác. Không có chỗ cho những trò lừa gạt. Điều tốt nhất bạn có thể viết là phiên bản tốt nhất của mình.

– Henry David Thoreau

Từ trước đến nay tôi thường lấp đầy những khoảng thời gian trống ngoài giờ học và giờ làm bằng cách đọc một cuốn sách, ăn vặt hay chơi game hoặc là học một kỹ năng mới, hoàn thành bài tập hay công việc khác còn dang dở. Nghĩa là lúc ấy, tôi tận dụng thời gian của mình tối ưu nhất có thể, để không lãng phí. Và bởi tôi nghĩ, làm vậy thì cuộc đời sẽ đủ đầy và ý nghĩa hơn. Nhưng dạo gần đây, tôi lại có suy nghĩ khác.

Những khoảng trống cứ luôn len lỏi chiếm lấy tâm trí bạn, dù bạn đã cố gắng làm đầy chúng thế nào

Khoảng thời gian trước đây tôi vẫn luôn suy nghĩ rằng chỉ cần hoàn thành mục tiêu và trở thành người tốt, thế là đủ. Khoảng thời gian ấy cũng là lúc tôi đạt được lần lượt từng mục tiêu, khó khăn thử thách tầm cỡ đến đâu tôi cũng chưa một lần dừng chân bỏ cuộc. Và cũng may mắn một phần, tôi đạt được một số thành tích (kha khá), thậm chí có một vài người còn cho rằng con đường tôi đi dường như rất thuận lợi và được trải sẵn thảm đỏ hoa hồng.

Nhưng đâu ai thấy được, trước khi đến đó, tôi đã vượt qua mọi trắc trở bằng một đôi giày dính đầy gai.

Tôi từng nghĩ học giỏi làm bố mẹ mát mặt, phổng mũi là đủ. Tôi từng nghĩ trở thành đứa con ngoan là điều mà mọi bậc cha mẹ đều mong muốn là đủ. Tôi cũng từng nghĩ, được học ở ngôi trường mình từng ao ước bấy lâu là đủ. Hơn hết, tôi cũng từng nghĩ vì thế mà mình trở thành người có giá trị.

Cho đến khi tôi bước vào môi trường rộng lớn hơn hết thảy: trường đời. Nhất là cuộc sống ảo trên các trang mạng xã hội. Ở đó, trông ai cũng có vẻ đang hạnh phúc và thực sự mãn nguyện với cuộc sống.

Tôi, quá nhỏ bé giữa thế giới rộng lớn này. Khi mới đặt chân vào con đường mình theo đuổi, tôi thấy mình luôn ở vị trí số 0. Tôi nghĩ để trở thành người có giá trị, là kiếm thật nhiều tiền. Tôi cũng tập tành lăn xả nộp hồ sơ và đi phỏng vấn khắp nơi, tôi cũng kiếm được tiền, nhưng dù ít hay nhiều, tôi cũng không cảm thấy hạnh phúc và trở thành người có giá trị như nhiều người nhận xét.

Sau đó tôi lại nghĩ, giúp đỡ nhiều người hơn bằng cách tham gia vào các câu lạc bộ tình nguyện, các tổ chức phi chính phủ vì lợi ích cộng đồng... sẽ làm mình trở thành người có ích hơn đối với cuộc sống này. Tôi đi đến những nơi vùng sâu vùng xa, tổ chức các hoạt động thiện nguyện, vận động mọi người quyên góp, giúp đỡ những người kém may mắn. Nhưng dẫu đi khắp các vùng còn nghèo khổ trên đất nước Việt Nam, tôi cũng không cảm thấy mình trở thành người có giá trị.

Tôi không biết các bạn cảm thấy mình cực kỳ vô dụng là khi nào, nhưng với tôi lúc bấy giờ, thực sự trống rỗng. Tôi không biết mình nên làm gì trong thời gian tới. Tôi cảm thấy mọi nụ cười trên môi mình đều là sự giả tạo ghê gớm. Bởi vì sao?

Vì mọi thứ không được xuất phát từ chính sự rung động, cảm thấu từ tận đáy tim

Đó cũng là khoảng thời gian tôi bị khủng hoảng, chới với nhất. Mọi sự kiện đã, đang và sắp diễn ra, với tôi, dường như đều vô nghĩa. Một mình, tôi loay hoay. Mệt nhọc, tôi kiếm tìm. Cô đơn, tôi chờ điều gì đó đến. Những điều tôi vừa kể đã diễn ra cách đây một năm và cho dù vừa mới xảy ra, cũng thật khó để diễn tả.

Đó cũng là lý do khiến tôi viết. Và viết với tôi lúc ấy, là việc làm duy nhất khiến tôi cảm thấy mình được sống một lần nữa, bằng tất cả trái tim này. Viết cũng là việc làm duy nhất, khiến tôi cảm nhận được cuộc sống trong giây phút ấy, một cách ý nghĩa nhất.

Tôi viết cho người trẻ, tôi kể lại những câu chuyện của mình, tôi thuật lại cách mà tôi đương đầu với thử thách, cách tôi đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã, trầy xước, cách tôi cảm nhận hạnh phúc. Bằng tất cả mọi cảm xúc chân thật nhất.

Đến đây lại nảy sinh ra vấn đề: Nếu tôi chẳng còn câu chuyện nào để kể? Nếu có đôi khi tôi bị ngưng đọng cảm xúc, những lúc ý tưởng bị kẹt mắc bí bách thì sao?

Đó chính là những gì tôi đang phải đối mặt lúc này: Tôi bỏ viết đã lâu và lại quay về con số không như những lúc lạc lõng nhất ban đầu.

Bởi vì cảm xúc là thứ khó làm chủ nhất, nên đừng cố nén chặt, hãy đồng điệu cùng chúng

Có một điều mà rất ít người viết chia sẻ đó là khoảng thời gian họ tập tành viết lách vất vả và khó khăn đến mức nào, rất ít người làm nhạc chia sẻ họ đã xé bao nhiêu bản nháp để có được sản phẩm âm nhạc hoàn hảo nhất, rất ít người truyền cảm hứng dạy chúng ta cách thất-bại-có-ích cho cuộc sống…

Đơn giản vì con đường trước mắt luôn là điều dễ thấy nhất, họ chỉ đứng đó, cho bạn thấy nó còn xa và nhiều sỏi đá, thỉnh thoảng lại có ổ gà, ổ voi to cỡ nào, có bao nhiêu đầm lầy bạn có thể ngã thụt, có bao nhiêu cái hố bạn có thể bị bẫy giăng…

Đó cũng chính là lý do khiến bạn phải lựa chọn cho mình một đôi giày, những người bạn, những hành trang phù hợp để chinh phục con đường đó. Nó chưa chắc đã đơn giản như bạn vẫn nghĩ, nó cũng chưa hẳn đã khó khăn như người ta vẫn thấy. Điều quan trọng nhất, như tôi muốn nhắc đến, vẫn là từ chính người xuất phát. Chỉ cần đi được một bước, nghĩa là bạn đã có thể đi hết nửa con đường.

Nghe có vẻ hoang đường, nhưng tôi đã bắt đầu như vậy đấy.

Tôi đã bắt đầu từ những khủng hoảng đầu tiên của cuộc đời. Từ bị bè bạn xa lánh đến thất tình, từ lần trượt ứng tuyển đầu tiên đến những lời từ chối của các bên mình muốn hợp tác… Tôi không khuyến khích phải có những hành động đó thì mới có cảm hứng để viết, mà viết đối với tôi, là xoa dịu những chua đắng của cuộc sống, những vị mặn từng nếm trải của cuộc đời, những cảm giác hoang hoải bị mất niềm tin, những nhận thức lệch lạc khi bị mọi người lên án, quay lưng… Tất cả với tôi lúc ấy mà nói, không khác gì địa ngục. Nhưng chính nhờ sự tăm tối đó mới có tôi của ngày hôm nay.

Tôi cảm thấy mình sống có giá trị, theo đúng nghĩa của nó. Tôi không phủ nhận những cảm xúc đến với mình như một gia vị ắt phải nếm, những cảm giác ắt phải cảm nhận, những điều mới mẻ

ắt phải học hỏi và nhận thức, những quy chuẩn ắt phải tuân theo… Cảm xúc của tôi như một sự rung động nhất định, từ đáy tim, không một chút giấu giếm và lấp liếm. Vì có nhiều lúc, điều đó luôn có giá trị hơn sự hoàn hảo giả dối.

Đó chính là nước mắt bật trào khi nhìn thấy một ông lão dắt xe chở đầy hoa tươi qua đường giữa trời nắng gắt; đó là những điệu cười sảng khoái khi ra sức đạp xe dưới trời mưa cùng với lũ bạn thân; đó là sự cho đi một cách chân thành giữa những con người không có khoảng cách…

Trước đây vì sợ không có ai đọc nên tôi đã chẳng dám viết. Vì sợ chẳng ai xem nên tôi viết một thời gian rồi lại ngừng. Như ai đó đã nói, đâu cần phải trở thành nhà văn mới được viết, phải vẽ đẹp như một họa sĩ mới được cầm cọ.

Cho nên, từ giờ, tôi sẽ viết bằng chính sự rung động chân thành nhất từ những cảm xúc ủ sâu bằng sự thấu cảm, đó cũng là điều khiến tôi có thể dồn tâm huyết ngay lúc này. Và chính điều đó mới giúp tôi thấy rằng mình thực sự trở thành người-có-giá-trị.

Ai đã làm tuổi 20 của tôi cô đơn đến vậy?

Hơi thở của nỗi buồn

Nhiều người sợ nỗi buồn. Nhưng tôi không sợ. Tôi chỉ sợ một cuộc sống không buồn không vui, nói chung là nhạt nhẽo. Đôi khi chúng ta cũng cần có nỗi buồn làm bạn, nhất là lúc cuộc sống bỗng dưng trống trải và cảm giác cô độc xâm chiếm ta từng phút một.

– Nguyễn Nhật Ánh

Mưa rơi rả rích và tôi ngồi gặm nhấm thời gian với nỗi buồn. Chẳng vì điều tồi tệ gì đó đã xảy ra, hay tại tâm trạng quá đỗi ngẫu nhiên đến tầm thường của một đứa con gái.

Chỉ là bỗng chốc cuộc đời đến lấy hết nước mắt của tôi, rồi lại biến mất như thể mang cơ hội đến cho người nào đó ngẫu nhiên tiếp theo vậy. Câu chuyện ấy cứ xảy ra với tôi như một thông lệ, khi cảm xúc tụt xuống như muốn kéo tâm hồn mỏng manh trỗi dậy, choán lấy không gian xung quanh và thay vào đó một màu đượm buồn, cuồn cuộn trào dâng, rồi lại lắng xuống, rồi lại trào dâng.

Nỗi buồn ấy không những nhấn chìm sự mạnh mẽ mà trước đây tôi gắng gồng lên chịu đựng, nó còn để lại sự yếu đuối, trần trụi, đến tuyệt vọng...

Nỗi buồn là một sự cảm nhận tinh tế về mặt cảm xúc

Như có lần Trịnh Công Sơn đã viết: "Hãy đi đến tận cùng của tuyệt vọng để thấy tuyệt vọng cũng đẹp như một bông hoa". Tôi đã không tin cho đến khi tôi thực sự được chạm vào bông hoa đó. Đã có lúc tôi cảm nhận được sự cô độc bủa vây quanh mình dù xung quanh tôi có hàng vạn người. Cố gắng đến cùng quẫn. Sự thất bại

giống như một gia vị mặn đến mức làm cho người nếm cảm nhận được đó là một sự tra tấn kinh hoàng.

Bỗng chốc, cả thế giới như thể sụp đổ dưới chân bạn và bạn chẳng thể nào nghĩ được điều gì khác ngoài hai chữ "bỏ cuộc". Chỉ chờ có thế, nỗi tuyệt vọng như muốn cuốn lấy bạn đi, gạt phăng mọi dự định kiên cố từng có của bạn. Cho đến khi bạn nhận ra, sau khoảng thời gian đen tối ấy, bạn thực sự trỗi dậy, bạn đã đủ đau đớn để cảm nhận mọi việc khác đi, rằng dù dông bão có lớn đến đâu, sau màn đêm đen kịt ấy, vẫn là một bầu trời xanh ngắt ngọt lịm. Rằng nỗi tuyệt vọng ấy như một sự tất yếu dẫn đến sự cảm quan tinh tế về thế giới xung quanh, tâm trạng của bạn sẽ đủ nhạy cảm để nhận ra mặt tích cực về nỗi buồn sau những lần tuyệt vọng như thế, cũng là lúc bạn nhận ra rằng lối đi đến bông hoa đẹp nhất sẽ u tối, mịt mờ nhất.

Nỗi buồn như một sự yêu đời lẩn khuất

Có người hỏi tại sao tôi hay buồn đến thế? Thực ra tôi không buồn mà tôi đang cảm nhận những tiếng nói xung quanh mình. Tất cả như được sắp xếp để chúng đến bên tôi, mang một màu của những nỗi niềm chẳng thể gọi tên. Có thể đấy là sự yêu đời đầy ắp chăng? Chúng không quá u uất như những đám mây đen ngoài kia, cũng chẳng ào ạt nhanh chóng như cơn mưa rào đột nhiên ập đến. Chỉ là chúng cứ thoang thoảng, cuốn tôi vào vòng xoáy ấy – vòng xoáy của nỗi buồn vô tận – như một ma lực nào đó khó gỡ bỏ. Tự dưng tôi cảm thấy biết ơn cuộc sống này vì đã được tới đây để chứng kiến một điều gì đó thật kỳ diệu, trong chính con người mình. Cuộc sống ấy lưu trữ đầy đủ hơn tất cả những quyển sách dày, lật hết trang này lại muốn mở qua trang khác. Cho nên, việc ai hỏi tôi hay buồn, chẳng qua là những biểu cảm tự nhiên trên khuôn mặt vốn có, được bộc lộ qua những cơn "yêu đời" quá đáng của tôi mà thôi.

Nỗi buồn – Sự "dẻo dai" của tình yêu man dại

Đôi khi tôi còn có ý nghĩ mình đã từng bị phù thủy nguyền rủa sẽ bị nỗi buồn bao vây cả đời. Bởi vì tôi từng nghĩ tôi sẽ chẳng thể nào quên được người đó, tôi sẽ chẳng thể nào chấp nhận nổi chuyện chúng tôi đã chia tay ra sao, tôi sẽ chẳng thể nào quên đi những kỷ niệm. Bẵng đi một thời gian, nỗi buồn thất tình đối với tôi chỉ là chuyện nhỏ, nỗi buồn khi nghĩ về quá khứ mới đáng nhớ. Nhớ một thời ngây thơ bộc bạch, cuồng si, mềm mại, khẽ khàng, mãnh liệt. Tất cả như được cất gọn trong từng ngăn tủ.

Bất chợt một ngày ta nhìn thấy chúng, rồi lần lượt kéo những ngăn tủ ấy ra mà hồi tưởng, những kỷ niệm được mở ra như vừa kết thúc. Và rồi những nỗi buồn ấy cứ thế nối đuôi nhau, đi tìm sự giải thoát như cỏ dại kiên cường, mạnh mẽ luồn lách theo những tia sáng để được nhìn thấy ánh mặt trời.

Nỗi buồn là thứ vô hình, luôn ẩn náu trong sâu thẳm tâm hồn, một khi đã quyết định khám phá thì mọi sự bí ẩn sẽ dần được sáng tỏ. Vì thế mà tôi buồn, cứ thế, kéo dài dai dẳng, đủ để không làm ảnh hưởng tới sức khỏe tinh thần vốn được bảo vệ.

Vậy thì hãy cảm ơn nỗi buồn như cảm ơn chính niềm vui, đón nhận nỗi buồn ập đến như hân hoan chào mừng niềm vui ghé thăm bất ngờ. Chơi với nỗi buồn như chơi với niềm vui, khi ấy nỗi buồn và niềm vui không còn nữa mà chỉ còn lại cuộc chơi hoàn hảo và mỹ mãn.

Nghệ thuật sử dụng ngôn ngữ
Hành trình truy hồi ký ức, chữa lành tổn thương

Hãy cho tôi đúng từ và đúng trọng âm, tôi sẽ làm cả thế gian rung động.

– Joseph Conrad

Nếu một ngày ngôn ngữ mất đi, có lẽ, một phần ký ức trong tôi cũng không còn vẹn nguyên nữa. Tôi bắt đầu viết nhật ký từ những ngày bắt đầu tuổi mới lớn – một trong những lứa tuổi khủng hoảng nhất cuộc đời cũng là cột mốc quan trọng trong quá trình hình thành mạnh mẽ nhận thức và nhân cách. Trong khoảng thời gian đó, tôi nhận ra sự biến đổi rõ rệt trong mình, cả về sinh lý lẫn tâm lý. Tôi luôn nhạy cảm với mọi ánh mắt xung quanh. Tôi loay hoay trong các mối quan hệ. Trong tôi luôn đặt câu hỏi tại sao mỗi ngày. Với những câu hỏi ngày càng nối dài, tôi lại tìm cho mình những câu trả lời bằng ngôn ngữ. Đôi khi đó chưa phải câu trả lời tôi mong muốn nhưng chúng lại giống như một cái kéo, cắt đứt những sợi chỉ bứt rứt, lắng lo đang ngoan cố cuốn lấy, thắt chặt tôi mỗi ngày. Khi việc sử dụng ngôn từ lặp đi lặp lại quá nhiều, bằng cách viết cho người này hay người khác, bằng cách viết để truy tìm mọi ngóc ngách lẩn khuất trong bóng tối cuộc đời hay bằng cách suy tưởng về một tương lai phơi phới, tôi cho rằng, ngôn từ như một loại hình nghệ thuật, có thể hàn gắn những vết thương tâm hồn.

Ngôn ngữ dẫn người đọc chu du khắp ngóc ngách trong tâm hồn

Ngôn ngữ như một mũi kim khâu liền những mảnh vụn ký ức, bằng sợi chỉ liên tưởng tự do, đưa người đọc trở về những khoảnh khắc ấu thơ êm đềm. Mặc dù chẳng thực như những khoảnh khắc

ban đầu, nhưng đủ để hồi tưởng những tháng ngày phẳng lặng như mặt hồ, không một chút gợn sóng, len qua từng tế bào, thấm ngược vào tim. Đôi khi đủ nức nở như khi làm nũng, vòi vĩnh của một đứa trẻ hiếu chiến. Đôi khi sặc lên cười vì những trận đòn từ bố mẹ bởi những trò ngốc nghếch nghịch dại. Đôi khi lại bồi hồi về những tình cảm nho nhỏ từ người bạn khác giới, người mình đã từng mến mộ...

Ngôn ngữ như ly cà phê nóng, khói bay nghi ngút. Có tầng tầng lớp lớp mùi vị. Khi đang đượm khói nóng ngon một kiểu. Cho thêm đá lại trở thành một kiểu khác. Thêm bớt đường hay sữa cũng ảnh hưởng đến vị giác của người thưởng thức. Ngôn ngữ biểu thị đa dạng các mức độ xuyên thấu tâm hồn. Có lúc xác xơ, thô kệch. Có lúc bóng bẩy, trau chuốt. Có lúc mượt mà, êm ái. Lúc đứt quãng, rời rạc. Thêm bớt vài từ thôi cũng làm tâm hồn đang ở bóng tối nhìn thấy ánh sáng lấp lánh của mặt trời, cũng có thể ngược lại, dìm một tâm hồn vào bóng tối của chiếc giếng không đáy, sâu hun hút.

Ngôn ngữ như một bản giao hưởng được phối đầy đủ các loại nhạc cụ, cộng hưởng hàng ngàn âm sắc khác nhau. Lúc trầm lúc bổng. Lúc dịu êm lúc dữ dội. Lúc ngọt ngào, da diết. Lúc mạnh mẽ, trang nghiêm. Lúc thể hiện lòng căm phẫn, khi lại réo rắt bi ai.

Ngôn ngữ ướp ngọt trái tim co ro lẻ loi, tháo gỡ dây gai quấn quanh tâm hồn

Ngôn ngữ mềm mại như bàn tay mẹ vỗ về, chở che mỗi khi không còn ai bên cạnh. Người ta lúc nào cũng cảm thấy mình cô đơn, kể cả khi đang yêu, vì chẳng ai có thể cản nổi những cơn gió bủa vây, chỉ chực xoáy sâu những lúc chúng ta sơ hở nhất. Nỗi buồn cũng giống như cơn gió, chợt đến chợt đi, dai dẳng, vô hình, không tự nhiên xuất hiện cũng chẳng tự nhiên mất đi. Nó chỉ trú ngụ ở người này hay bỗng chốc ghé thăm người khác.

Ngôn ngữ như những căn phòng ấm cúng với ánh đèn vàng ma mị, rèm nâu kiểu cách. Những ngày rét mướt, đi ra khỏi chiếc giường ấm thôi cũng là một kỳ tích. Tôi ngồi lỳ một chỗ và lóc cóc viết những dòng chữ này. Bằng tất cả sự suy nghiệm và đúc kết của một người trẻ, cô đơn với chính mình. Trong một khoảng không chơi vơi. Im lìm. Chơi trò trốn tìm với những con chữ đã làm tôi quên mất đi sự chuyển dịch của từng vòng quay kim đồng hồ. Tôi lờ mờ thấy chính mình, ở một nơi bí ẩn xa lạ nào đó, tôi lúng túng tự hỏi đây là đâu, cô gái ấy là tôi, chỉ quay lại mỉm cười, để mặc tôi ngẩn ngơ cùng hàng tá dấu hỏi chấm, lơ lửng.

Ngôn ngữ như một tấm rèm mỏng manh, giữa mùa đông lạnh – những cơn gió ùa về tưởng chừng như nuốt chửng, không ngờ càng tạo thêm sức hút quyến rũ. Đôi lúc ủy mị, uốn lượn thướt tha. Đôi khi sẵn sàng buông rủ mọi ủ rũ. Tâm hồn con người cũng mong manh như thế, nắng có thể không chiếu rọi nhưng lại bị lung lay bởi những cơn gió hết sức khẽ khàng. Có những tâm hồn tưởng chừng như cứng rắn, mà không biết đã lăn qua biết bao nhiêu gai góc trong đời.

Ngôn ngữ - vũ khí xoa dịu vết thương bất cứ ai cũng có thể sở hữu

"Kiếm làm tổn hại thân thể, ngôn từ làm tổn thương tâm hồn." – Menander (The sword the body wounds, sharp words the mind).

Ngôn từ giống như mũi tiêm gây tê, có thể trì hoãn sự tổn thương bằng cách này hay cách khác, đủ để đến một khoảng thời gian nhất định, người ta nhận ra nó không còn nghiêm trọng như lúc mới xảy ra nữa. Ngôn ngữ có thể làm tổn thương tâm hồn, quả không sai, nhưng cũng chính nó, xoa dịu chính tâm hồn người viết.

Ngôn từ còn như một móc xích, hàn gắn những vết nứt bằng tất cả sự chân thành yêu thương, đẩy dần tổn thương về phía quên lãng. Có người bạn cấp 3 hay thắc mắc với tôi rằng, tại sao có người nói những câu khiến tôi bị tổn thương mà tôi không phản ứng lại. Tôi nói lúc đó tôi bận tìm hiểu người khác đang nghĩ gì, tôi đi tìm lý do khiến họ nói như vậy, tôi loay hoay trong chính cảm xúc của họ, rồi tôi tìm thấy câu trả lời cho câu hỏi tôi tìm kiếm. Vậy là tôi cảm thông cho họ, tôi nhận ra khi ai đó làm mình tổn thương bằng ngôn ngữ thì sâu thẳm trong họ, cũng khổ tâm chẳng kém gì. Cứ để họ như vậy, không nói gì với họ hết, sau cùng, họ sẽ bình tâm để thấu suốt mọi thứ.

Bàn tay buốt lạnh vẫn miệt mài ghi lại những dòng suy nghĩ đang diễn ra trong đầu. Những dòng chảy lúc nhẹ nhàng, dịu êm như tần số não đồ chuẩn bị bước vào giấc ngủ; khi thì ở trong trạng thái gấp gáp, tập trung cao độ, mọi thứ trở nên rõ nét, nếu không đủ tinh tế bắt đúng khoảnh khắc, mọi thứ trở nên mờ ảo, lại chìm đắm trong những thực hư trộn lẫn.

Và nếu không đủ mạnh mẽ để dứt khỏi mê cung mộng mị này, người sử dụng ngôn ngữ như bị thôi miên, bởi một sức hút mê hoặc nào đó, bắt nguồn từ những sợi chỉ, dẫn đến những nơi nào không hay.

Thấu cảm - đỉnh cao của sự quan tâm

Có lẽ người ta không mong muốn được yêu thương nhiều bằng mong muốn được thấu hiểu.

– George Orwell

Bấy lâu nay, tôi coi cảm xúc của mình như bình rượu cũ, càng ủ lâu càng nồng, càng để lâu càng quyến rũ. Mùi hương của nó cứ vất vưởng, phảng phất quẩn quanh, bao trùm lên tâm trí, khiến người ta phải đào bới nó lên cho bằng được. Cảm xúc cũng thế, càng để lâu hoặc càng rõ nét, hoặc làm cho người ta mê muội.

Và bình rượu cũ, lâu lâu được mang ra thưởng thức, nhỏ giọt, từng chút một, trôi qua cuống họng mà dư vị cứ còn đọng mãi…

Nhiều lúc tôi nghĩ mình có phải cái bồ đựng cảm xúc không, cụ thể ở đây là những nỗi đau, càng ngày càng nhiều, đặc quánh như chỉ chực đến khi cô lại thành chất rắn… Cũng từ lúc nào mà tôi lại là chỗ dựa cho cảm xúc của nhiều người, không phải riêng mình tôi nữa. Và rồi tôi nhận ra, bất cứ ai trên đời, còn sống, là còn đau.

Tôi chưa từng quằn quại với căn bệnh ung thư giai đoạn cuối để chờ cái chết đến trên giường bệnh.

Tôi chưa từng bị dồn đến đường cùng khi những gì mình gồng gắng kiệt lực gây dựng đang bên bờ vực phá sản.

Tôi chưa từng bị những căng thẳng, áp lực vô hình đè nén, dồn dập hằng ngày ngay tại chính ngôi nhà của mình.

Tôi chưa từng bị cô đơn, lạc lõng đến nỗi xung quanh chẳng còn ai, từ bạn bè đến người thân đều không một ai thực sự quan tâm đến mình. Tệ hơn nữa là liên tiếp bị phản bội bởi những người

như thế. Đến nỗi cảm thấy chính mình như chưa từng tồn tại hay chẳng còn muốn trên đời có sự tồn tại của mình.

Tôi chưa từng rơi vào tình cảnh bản thân cứ luẩn quẩn trong những câu hỏi vô nghĩa, trong tâm trí dù có cố gắng đến mấy cũng không thể thoát khỏi một gương mặt vốn đã bỏ mặc mình từ lâu, thậm chí khi mọi chuyện đã đi qua khá lâu.

Đó là những gì tôi được nghe họ kể, về những người thân, người bạn, người yêu… của họ. Đương nhiên tôi không phải là họ, thậm chí giữa tôi với họ không có mối liên hệ gì hết. Tôi có vai trò là người nghe, chỉ nghe mà thôi. Nhưng có sự thấu cảm, nghĩa là, không dừng lại ở mức cảm thông.

Chỉ là khi bạn thấu cảm một ai đó, nỗi đau sẽ len lỏi khắp cơ thể và tâm trí, chui vào từng kẽ hở của tế bào, lấp đầy bạn. Các khoảng trống không còn rỗng toác như sự cô đơn hờ hững, mà hòa quyện cùng những day dứt, như thể chính bạn đang trải qua nó.

Khi bạn thấu cảm với một ai đó, là lúc bạn cố chống chọi sự đè nén ấy trong vô vọng, tiếng hét như vùng vẫy khỏi thế giới vang lên không có hồi đáp. Cuối cùng thì sao? Bất lực chấp nhận cho đến khi nó chấm dứt hay vùng vằng thoát ra khỏi cảm giác ấy?

Khi bạn thấu cảm với ai đó, là lúc bạn không là bạn nữa, là những trạng thái thực ảo xen lẫn như những sợi chỉ rối, muốn gỡ cũng chẳng xong. Hiện tại không còn là hiện tại, mà hiện tại nằm ở quá khứ hay đâu đó trong tương lai. Trạng thái ấy tuy tồn tại không lâu nhưng cũng đủ để thấu, để cảm nhận đến đáy trái tim.

Có lẽ chẳng bao giờ tôi sẽ nghĩ mình sẽ bị ung thư đến giai đoạn cuối, kẻ thất bại trên thương trường hay người bị phản bội hết lần này đến lần khác. Tôi cũng không cổ súy cho những hành động chấp nhận sự đau khổ một cách mù quáng như ôm trọn nỗi đau ấy. Chỉ là tôi muốn chia sẻ những điều tôi đã học được khi thấu cảm một ai đó, trên cả đỉnh cao của sự cảm thông, đó là khi tôi nhận ra: “Đã bao lâu chúng ta không thật sự quan tâm một ai đó rồi?”.

Cuộc sống luôn có vấn đề
Nếu không, đó không phải cuộc sống!

Khi bạn phải lựa chọn và bạn không lựa chọn, chính bản thân điều đó cũng là một lựa chọn.

– William James

Tôi từng là một đứa có nhiều tham vọng. Tôi từng cho rằng mình hiểu biết hơn những người bạn cùng trang lứa. Tôi đọc sách từ lúc còn bé xíu và chúng đủ để giúp tôi thực hành một số kỹ năng, trau dồi một lượng tri thức mà tôi cho rằng đó là một niềm tự hào. Lên đại học, tất cả những gì tôi nghĩ và ước mơ trước đó thu bé lại trong một thành phố rộng lớn, trong những ngổn ngang tạm bợ, từ nơi ở đến sự lạc lõng cô đơn giữa biển người, giữa sự nhộn nhịp pha trộn sự ồn ào, chật chội. Tôi bắt đầu hoang mang trước những dự định và kế hoạch đang ấp ủ của mình, trước một thế giới có những lo toan, sự đề phòng che lấp những sự cố gắng, quyết tâm ban đầu. Tôi nghi ngờ năng lực bản thân vốn có, trước vấn đề mà tôi từng gặp phải. Cho đến hiện tại, tôi không nhớ bao nhiêu khó khăn mà mình trải qua, tôi cũng chẳng nhớ mình gặp phải bao nhiêu cú lừa mà cuộc đời giăng bẫy, sự tốt hay xấu, chân thành hay giả tạo, từ các mối quan hệ.

Tôi đã tìm kiếm những công việc để đáp ứng nhu cầu của một đứa 20 tuổi như mình: tự do chỗ làm, lương vừa đủ để trang trải cuộc sống hằng tháng, vẫn dư giả thời gian lên lớp, giải trí, tụ tập bạn bè. Không ít lần tôi bị từ chối thẳng thừng từ công ty nọ, không ít lần tôi bị mất tiền oan ở dự án kia, thậm chí tôi cũng từng làm công việc chân tay, để trải nghiệm với nhiều môi trường. Mỗi lần đặt chân vào môi trường mới, là hàng trăm lần gặp vấn đề khác nhau. Có những ngày cạn tiền vì không những phải làm không

lương, mà phải bỏ tiền túi để bù vào những điều khác xung quanh công việc. Có những ngày mệt lả người vì đói, vì những việc tay chân nặng nhọc. Có những ngày rệu rã đếm từng viên gạch trên vỉa hè để lê xác đến nhà. Những ngày tháng ấy, đã hơn một lần tôi có ý nghĩ muốn từ bỏ. Nhưng hành động thì luôn ngược lại. Vì sau bao lần vấp ngã và đổ vỡ, là những ngày dịu êm, bình yên đến lạ thường. Sau bao vấn đề khó khăn đã được giải quyết, sau này tôi rút ra rằng: Cuộc sống luôn có vấn đề, nếu không, thì đó không phải cuộc sống.

Có ai lớn lên mà chưa từng trải qua đôi lần nghịch dại? Có ai trưởng thành mà không biết chấp nhận những khó khăn trong đời như một sự hiển nhiên?

Nhiều người hỏi tôi lấy cảm hứng ở đâu mà viết được nhiều vậy. Suy cho cùng tôi chẳng có cảm hứng, cảm xúc trào dâng hay động lực hừng hực rực lửa. Tôi vốn là một người không dựa vào cảm xúc để viết hay tự tạo động lực để thúc đẩy mình làm một việc gì đó, một cách thật tập trung và hiệu quả, như nhiều người vẫn lầm tưởng. Vì sau bao lần thất bại, tôi đã biết mấu chốt vấn đề chính là hoàn cảnh.

Đến đây có thể nhiều người nghĩ tôi không phải người có trách nhiệm với bản thân mà chỉ biết đổ lỗi cho hoàn cảnh. Ý kiến đó cũng không sai. Nhưng quan điểm của tôi vẫn là: Nếu không có hoàn cảnh cụ thể hay các tác động từ bên ngoài, thì động lực và cảm hứng bắt nguồn từ đâu? Nếu bạn cho rằng động lực và cảm hứng là thứ quyết định thúc đẩy chúng ta hành động. Vậy làm thế nào để duy trì những điều ấy? Dùng các chất kích thích để khơi gợi niềm cảm hứng hay xem thật nhiều tấm gương "con nhà người ta" để làm động lực kiên trì một mục tiêu nhất định? Trước đây tôi cũng từng tin như thế, nhưng cho đến hiện tại, cá nhân tôi thấy điều này không đúng một chút nào. Hoàn cảnh quyết định tất cả mọi thứ, có thể đến từ người khác, cũng có thể đến từ chính chúng ta.

Chỉ tiêu công việc của tôi là một tuần hoàn thành một bài viết 1.500 chữ với chủ đề quan điểm cá nhân tự chọn. Hôm trước, một em cùng nhóm hỏi làm thế nào để tôi có thể viết mỗi tuần một bài mà vẫn dạt dào cảm xúc và liền mạch, vì đa số mọi người không thể hoàn thành chỉ tiêu mỗi tuần một bài viết sâu sắc và đúng ý mình được. Ban đầu tôi chưa có câu trả lời, gần đây tôi mới biết, việc viết là sự xâu chuỗi các trải nghiệm. Ai cũng có trải nghiệm, nhưng quan trọng là trải nghiệm đó đáng giá hay không, trải nghiệm đó có làm cho người viết phải vận dụng mọi vốn từ của

mình để dốc tâm sức vào một bài viết hay không lại phụ thuộc vào cảm nhận của bạn. Bạn không nên quan tâm nhiều đến kết quả, vì trên hành trình bạn đang đi, mỗi bước chân cũng có thể làm chệch hướng cả một con đường. Vấn đề của chúng ta là làm tốt từng bước một, cho dù không đến được đích ban đầu, thì hẳn sẽ có một cái đích khác.

Hồi mới bắt đầu viết, mỗi ngày tôi viết một bài, mỗi bài dài 1.500 chữ, kéo dài được hai tuần, tôi chẳng còn gì để viết nữa. Sau đó tôi hạ chỉ tiêu xuống còn 1-2 bài một tuần. Một thời gian sau, vốn từ vơi bớt dần, cũng không đủ sức để nghĩ nhiều chủ đề để viết nữa. Cứ thế, có những đoạn viết vài dòng lại xóa, có những bài viết gần xong cũng chẳng đáp ứng đúng kỳ vọng ban đầu.

Khoảng thời gian khủng hoảng đó tôi lại vùi đầu trong những trang sách, tôi nhận ra rằng, những gì được đề cập trong đó, không ít thì nhiều, đều liên quan đến một (vài) hoàn cảnh "khó khăn" từ chính tác giả. Và những trải nghiệm ấy, là duy nhất bởi nó chỉ xảy ra tại thời điểm đó, không gian đó cùng những mối quan hệ chặt chẽ nào đó mà thôi. Tôi thử viết những vấn đề liên quan đến bản thân, chủ yếu đó là những câu chuyện buồn, những hoàn cảnh éo le nhất, ngượng ngùng nhất, trong suốt 20 năm cuộc đời. Điều này cũng đồng nghĩa với việc những vấn đề càng rắc rối, phức tạp và sâu sắc càng là những màu sắc đặc biệt tạo nên sự muôn hình muôn vẻ của con người.

Ngày mai tôi thi cuối kỳ mà vẫn không thể tập trung nhồi nhét được chữ nào vào trí nhớ. Gia đình tôi vướng phải một việc mà ai cũng nghĩ việc đó hẳn sẽ không xảy ra với mình đâu. Vâng! Khi theo dõi những câu chuyện khóc dở chết dở trên Facebook tôi cũng từng nghĩ thầm như vậy đấy, "chuyện này sẽ chẳng bao giờ xảy ra với mình đâu". Cho đến ngày hôm nay, tôi mới biết ai cũng nghĩ vậy, đến khi mình gặp hoàn cảnh éo le chẳng kém.

Nhà tâm lý học George Kelley đã tìm được lời giải đáp cho câu hỏi: Làm thế nào để hiểu được nhân cách mà không cần xem xét các động cơ thúc đẩy hay các trạng thái cảm xúc? Câu trả lời ông tìm ra là: Mỗi người đều có một chuỗi cấu trúc nhận thức về môi trường xung quanh. Chúng ta giải thích mọi thứ bằng cách xây dựng chúng thành các mô hình, hệ thống khái niệm rồi dựa vào đó dự đoán phản ứng của con người với các sự kiện xảy ra. Nghĩa là, theo ông, con người luôn nhìn nhận thế giới dựa trên kinh nghiệm của mình. Còn theo tôi: Cuộc sống luôn có vấn đề. Nếu không, thì đó không phải cuộc sống!

Ai đã làm tuổi 20 của ta cô đơn đến vậy?

Nếu thời niên thiếu và tuổi trẻ còn là thứ gì khác ngoài hư ảo, thì chẳng lẽ đó không phải là tham vọng trưởng thành sao?

– Vincent Van Gogh

Tôi là người chấm bài của cuộc thi viết trực tuyến dành cho người trẻ đồng thời là một người trẻ, cùng với chuyên ngành đang theo học nên hơn ai hết, tôi hiểu khá rõ tâm lý ở lứa tuổi này. Mặc dù thế tôi lại chẳng có phương pháp nào để cải thiện cảm giác chênh vênh, vô định mà ai ở tuổi này cũng phải từng trải, ít nhất một lần trong đời.

Tôi thích viết kể từ khi nhận ra nỗi buồn sâu sắc chính là những lúc xa nhà, là những khi bất lực trước những điều mình khao khát muốn đạt được, là những lần mới chớm biết thích một ai đó cảm xúc lại rung động đến thế nào. Cũng kể từ khi thích viết, tôi mới có ngày hôm nay, là chính tôi, không cần gồng mình lên, gánh vác mọi thứ để theo đuổi kỳ vọng của người khác nữa dẫu hiện tại tôi chẳng có kế hoạch nào với niềm yêu thích của mình trong tương lai.

20 tuổi. Tôi lạc lõng. Với chính mình

Tôi làm quản trị viên cho một trang mạng xã hội về tâm lý học, công việc chính là đăng các bài dịch, bài viết về đề tài liên quan. Bên cạnh đó, mỗi ngày ở vị trí là một người quản lý fanpage, tôi nhận được rất nhiều tin nhắn xin tham vấn tâm lý, về khủng hoảng tâm lý mới lớn, những hoang mang về sự trưởng thành. Nổi bật nhất và khiến tôi hoảng sợ là những ý định tự sát từ rất nhiều đối tượng khác nhau:

– Bạn em là gay, bạn ấy bị nhiều người khinh miệt, bạn em muốn

tự tử.

– Em phải ra nước ngoài năm em 15 tuổi, 18 tuổi phải ra ở riêng, bố mẹ không thương em, bạn bè phản bội em, em muốn tự tử.

– Em đi học bị thầy cô để ý, vì em là con của giáo viên, em không có quyền lựa chọn người em muốn chơi cùng, em không được kém điểm hơn người khác dù chỉ là 0.25, em muốn tự tử.

– Thần tượng em đã mất, em cũng chẳng thiết sống nữa.

– Em là vận động viên, sự căng thẳng trong những cuộc đua khiến em hoảng loạn. Em thích lấy bút tự rạch da thịt mình, em thích nhìn dòng máu cứ thế tuôn theo từng đường rạch của ngòi bút.

…

Và những câu chuyện khác, đa hình đa dạng và thực sự không dành cho những người "yếu tim". Lần đầu tiên khi đọc những tin nhắn như vậy, tôi đã giật mình nhưng giờ đây tôi lại nhớ đến tôi ngày xưa nhiều hơn. Chuyện nào tôi cũng từng trải qua, theo một góc độ nào đó. Tôi tự hỏi ngày xưa mình đã tự vượt qua áp lực đó như thế nào?

Nếu không phải người trong cuộc không thể thấu cảm với những nỗi đau ấy, hẳn bạn sẽ nghĩ họ thật nực cười thậm chí là chỉ trích những hành vi ấy một cách gay gắt. Khi người ta đang đau thì họ cũng chẳng còn tâm trí để quan tâm đến người khác. Nhưng chỉ khi đắm chìm trong những nỗi đau ấy, chúng ta mới hiểu được tại sao họ lại như vậy. Tôi viết ra đây không phải để đưa ra giải pháp như chúng ta phải làm gì cho đúng hay đại loại là bớt thì thào cho nhau nghe những định kiến ấy.

Tôi chỉ có suy nghĩ rằng, là tôi hay bạn, dù có muôn vàn nỗi khổ đau hay cay đắng thì cũng phải tự mình gánh chịu. Bởi đã là cuộc sống, sự cô đơn, mặc cảm sẽ ghé thăm tất cả chúng ta, chẳng sót một ai cả và thực tế cho thấy sự cô đơn, lạc lõng luôn là điều không-một-ai-có-thể-tránh-khỏi.

20 tuổi. Yêu là thế nào?!

Hồi cấp 2, tôi từng thích một cậu bạn giỏi bóng đá yêu thể thao, và… cậu ấy cũng thích tôi thậm chí đã tỏ tình với tôi.

Hồi cấp 3, tôi từng thích một cậu bạn học chuyên toán giỏi đàn guitar, tôi đã tỏ tình và cậu ấy cũng đồng ý.

Lên đại học, tôi được một cậu bạn theo đuổi và bây giờ cậu ấy đang là người yêu của tôi.

Nhiều người quen khi nghe tin tôi có người yêu đã sửng sốt vì tôi không xinh đẹp xuất sắc cũng chẳng có tài cán gì nổi bật, vậy mà lại có nhiều người thích và yêu đến thế. Khoan vội nói tại sao tôi đã yêu nhiều người đến vậy mà hãy hỏi: "Làm thế nào để thương nhau?".

Nhiều người nói không thương mình trước thì còn ai thương được mình. Tôi lại chẳng tin thế. Có thể tôi không biết trang điểm. Có thể tôi không biết đâu là hàng hiệu, đâu là hãng son đang hot, đâu là kiểu ăn mặc mốt nhất bây giờ. Nhưng tôi biết làm thế nào để tự tin khi không cần trang điểm và ăn mặc theo xu hướng. Tôi biết cuốn sách nào hay, cuốn sách nào có ích cho mình, người nào có thể đồng hành với mình...

Tôi biết cách quan tâm một người thế nào là đủ chân thành. Tôi học được cách đồng hành với người mình yêu để thấu hiểu, sẻ chia, biết trao tình cảm một cách vô điều kiện. Thích ai, tôi không thích bừa. Thích ai, tôi không ngại nói. Yêu ai, tôi không ngại sẻ chia tình cảm. Chia tay nhẹ nhàng, tôn trọng nhau.

Nhiều người cứ nghĩ rằng trên đời có tình yêu sét đánh nên không ngừng đầu tư thời gian học cách gây ấn tượng từ cái nhìn đầu tiên. Thay vào đó tôi lại đầu tư vào năng lực bản thân, tôi đọc sách, tôi học chơi nhạc cụ vì thế mà tôi quen cậu bạn chơi đàn hay, tôi rèn luyện thể thao vì thế mà tôi gặp được người cũng thích thể thao như mình. Tôi chẳng có châm ngôn nào cho tình yêu cả. Nhưng một điều tôi biết chắc là thương người chính là thương mình. Chứ không phải điều ngược lại, như nhiều người vẫn nghĩ.

Tuổi 20. Tôi viết lên cảm xúc của chính mình.

Vì trang văn là chốn tận cùng cô độc

Điều thúc đẩy tạo nên ngôn từ chính là xúc cảm. Nếu đã đọc Rừng Na Uy, chắc hẳn bạn sẽ nhớ đến tác giả Murakami Haruki. Tôi được biết đến ông như: Người trầm lặng nói được nhiều điều nhất. Khi càng tìm hiểu về Murakami, ông càng làm tôi không tin vào những người quá ồn ào, về khía cạnh mồm mép. Bản thân Murakami cũng ồn ào – về khía cạnh danh tiếng và thương mại – sách của ông luôn luôn được nhiều người đón nhận và săn lùng.

Trong Rừng Na Uy – cuốn tiểu thuyết có lẽ nổi tiếng nhất của Murakami tại Việt Nam, ông để người trẻ tuổi trốn vào những nơi

hiu quạnh im ắng nhất trong cuộc đời. Người đàn ông bị vợ bỏ rơi trốn xuống đáy giếng trong Biên Niên Ký Chim Vặn Dây Cót đã tìm kiếm sự tĩnh lặng, hiểu thấu tâm can trong nỗi sợ đến rợn người dưới lòng giếng sâu hun hút và màn tối đen kịt. Có lẽ, độ sâu của đáy giếng chính là cách Murakami hình tượng hóa độ sâu trong tâm hồn mà ông muốn nhắc đến.

Sự cô độc trong tâm hồn các nhân vật của Murakami có một sức quyến rũ đặc biệt hơn là cảm giác thương hại, khiến người đọc chỉ muốn đi cùng với họ, hoặc tự mình tìm lấy một đáy giếng trong tâm hồn y hệt như thế. Theo ông đến "nơi tận cùng thế giới", tôi nhấm nháp những trang sách của ông đến tận cùng cô độc và khi quay trở lại, phải mất một thời gian để hòa nhập lại với hiện thực. Những ngày ấy cũng tương tự cái ngày mà tôi dọn đến một nơi không người quen, không một sự giúp đỡ, cái ngày mà tôi khóc lóc giữa đêm đông lạnh lẽo vì tủi hổ, cái ngày nắng gió một mình bơ vơ đạp xe 30 kilômét về một nơi gọi là nhà. Chắc chắn những ngày đó tôi sẽ không bao giờ quên mà cất giấu chúng như những ký ức rơi tuột xuống "đáy giếng tâm hồn" chính mình.

Có thể tôi đã, đang và sẽ trải qua một hành trình cô độc nhất và hơn hết, sự viết sẽ đồng hành cùng với tôi như những năm chênh vênh nhất của tuổi trẻ. Tôi không biết sự nghiệp viết lách của mình đến đâu, nhưng tôi vẫn mãi yêu thương và không ngừng khám phá độ sâu đáy giếng trong mình nhiều nhất, khi còn có thể.

Suy cho cùng, chúng ta, ai cũng có một cái giếng để thả những nỗi cô đơn trôi đến tận cùng mà không ai biết, cũng chẳng có ai hay. Và lựa chọn giữa việc chơi vơi dưới đáy hay cố gắng để tìm cách thoát khỏi nó, là do chúng ta quyết định.

1. Câu nói của Howard Gardner – nhà tâm lý học phát triển người Mỹ.

Tủ sách truyền cảm hứng

Sống như ngày mai sẽ chết

Phi Tuyết

Giống như một cuốn sách không có nội dung, một bài hát không có giai điệu, một khu rừng không có chim thú cỏ cây... một đời người mà không có tuổi trẻ cũng vô nghĩa tương tự.

Tuổi trẻ là kho báu quý giá mà mỗi người chỉ có cơ hội sở hữu một lần trong đời. Vậy nên phải trân quý từng giây phút tuổi trẻ mà ta đang có.

Tìm đường tuổi 20s

Trần Thị Thùy Trang

Giá trị cuối cùng bạn đạt được không phải là một cái đích đã được định sẵn hay những gì bạn đạt được. Đó lại là những gì bạn đã trải qua trên hành trình và sự thay đổi nội tại đến từ bên trong bạn. Bạn không thể chiến thắng thế giới, nhưng bạn có thể chiến thắng chính mình.

Sống cho tuổi đôi mươi duy nhất

Denley Lupin

Sống cho tuổi đôi mươi duy nhất là những chia sẻ kinh nghiệm trưởng thành cho các bạn trẻ, giúp các bạn vững tin hơn vào bản thân mình và mạnh dạn theo đổi ước mơ, để khi bước qua tuổi trẻ ngoảnh đầu nhìn lại, bạn thấy mình đã sống thật ý nghĩa và hạnh phúc.

Trưởng thành lấy đi điều gì?

Gari

Trên con đường trưởng thành, hoa hồng luôn đi kèm với nước mắt, có niềm vui thì sẽ luôn có nỗi buồn, những con người đã gặp dù tốt hay xấu đều đem đến một bài học nào đó.

Nếu đã chọn sống một cuộc sống đích thực, hãy sống hết bằng cả trái tim, dẫu có phải đánh đổi niềm vui bằng nước mắt, bằng nỗi đau để trưởng thành.

Học cách mỉm cười

Nguyễn Hoàng Ánh

Cuốn sách đề cập đến mọi khía cạnh của cuộc sống: từ tuổi mới biết yêu, chập chững vào đời tới hôn nhân, gia đình, con cái, ngoại tình, ly hôn, định kiến xã hội và các mối quan hệ trong công việc. Vấn đề nào cũng được phân tích tỉ mỉ, không kém phần sắc sảo xen lẫn hài hước khiến người đọc hoàn toàn bị thuyết phục.

Đời ngắn, đừng khóc hãy tô son

Gari

Vô vàn những câu hỏi đặt ra dành cho những ai đi bước vào tuổi trẻ. Không còn đơn giản là những câu hỏi ai-cũng-hỏi, chẳng biết tự bao giờ trở thành những quy chuẩn của xã hội áp lên những con người đang sống trong đó.

Một khi bạn xác định bạn là ai, bạn không giống đám đông cho rằng "ai cũng như mình" ngoài kia, bạn sẽ không phải tuân theo những quy chuẩn của xã hội để "sống tốt", mà bạn sẽ "sống hạnh phúc" với những lựa chọn của mình.